ГАРДЕРОБ•2008

ВСЁ САМОЕ МОДНОЕ – СЗАДИ!

ОКТЯБРЬ
2007

РЕКОМЕНДУЕМАЯ
РОЗНИЧНАЯ ЦЕНА 67 РУБ.

Men's Health

ЧТО ТАКОЕ ХОРОШО

Оргазм – мужская профессия

МН-ЭКСПЕРИМЕНТ

"Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ!" МИНУС 200 Г ЖИРА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ФОРМА

ГРУЗ-100

ТРЕНИРОВКИ БЕЗ БОЛИ В СПИНЕ

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
АЛЕКСЕЙ СЕЛИВЕРСТОВ
БОБСЛЕИСТ, СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР ОЛИМПИЙСКИХ ИГР В ТУРИНЕ

БРАТЬЯ ГРИЛЬ

Здоровый дух здорового мяса

MONEY MONEY MONEY

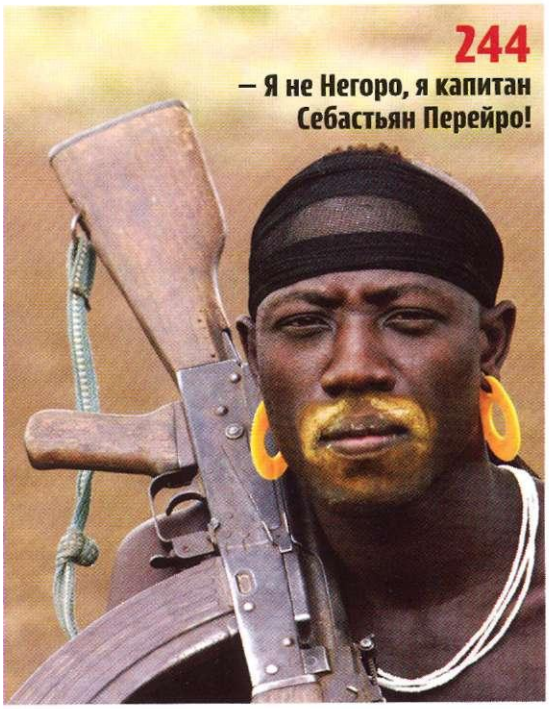
НОВЫЕ ПРАВИЛА УМНОЖЕНИЯ • КАК ЗАРАБОТАТЬ НА КВАРТИРУ • САМЫЕ ДЕНЕЖНЫЕ ПРОФЕССИИ • ПОПУЛЯРНАЯ БОНИСТИКА • НАСТОЛЬНАЯ ИГРА **"ИНВЕСТОР"** ДАРОМ!

ЭТО ТВОЕ БУДУЩЕЕ

31 день в британском университете, стр. 228

4 606895 000406 07010

СОДЕРЖАНИЕ



244
– Я не Негоро, я капитан Себастьян Перейро!

ОКТЯБРЬ 2007

НА ОБЛОЖКЕ:

136 Что такое хорошо
Оргазм — мужская профессия

ФОРМА

150 Груз-100
Тренировки без боли в спине

228 Это твое будущее
31 день в британском университете

212 Братья Гриль
Здоровый дух здорового мяса

МН-ЭКСПЕРИМЕНТ

231 "Я худею, дорогая редакция!"

ФОТОГРАФ: МИХАИЛ КОРОЛЕВ

СОДЕРЖАНИЕ

160
– Им, Гагарин, недоступно наслажденье битвой жизни!..

ТАКЖЕ В НОМЕРЕ:

86 Мужской разговор
Альфонс поневоле

94 Человек с обложки
Алексей Селиверстов — сила и ловкость нашего бобслея

146 Персональный тренер
Сказка о попе

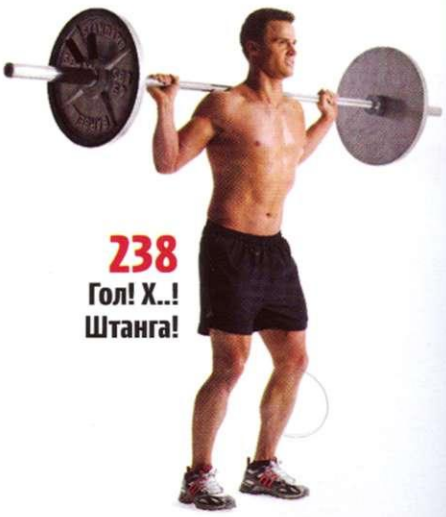
САМООБОРОНА
148 Мозговой штурм
Когда вместо кувалды голова

ПРАКТИКА
156 Трюки кока
Вся кухня под рукой

РАЦИОН
160 Еда, похожая на сон
30 блюд, которые надо попробовать в этой жизни

168 Гараж
Последние вести с колес

СКОРОСТЬ
174 Полный п
Что скрывают хозяева полноприводных машин



238
Гол! Х..! Штанга!

СОДЕРЖАНИЕ

ОРГАНИЗМ
182 Неслухи
Вынь бананы из ушей

ТЕХНИКУМ
188 Юг по-домашнему
Приборы, которые согревают

192 Новое железо
Любимые народные устройства

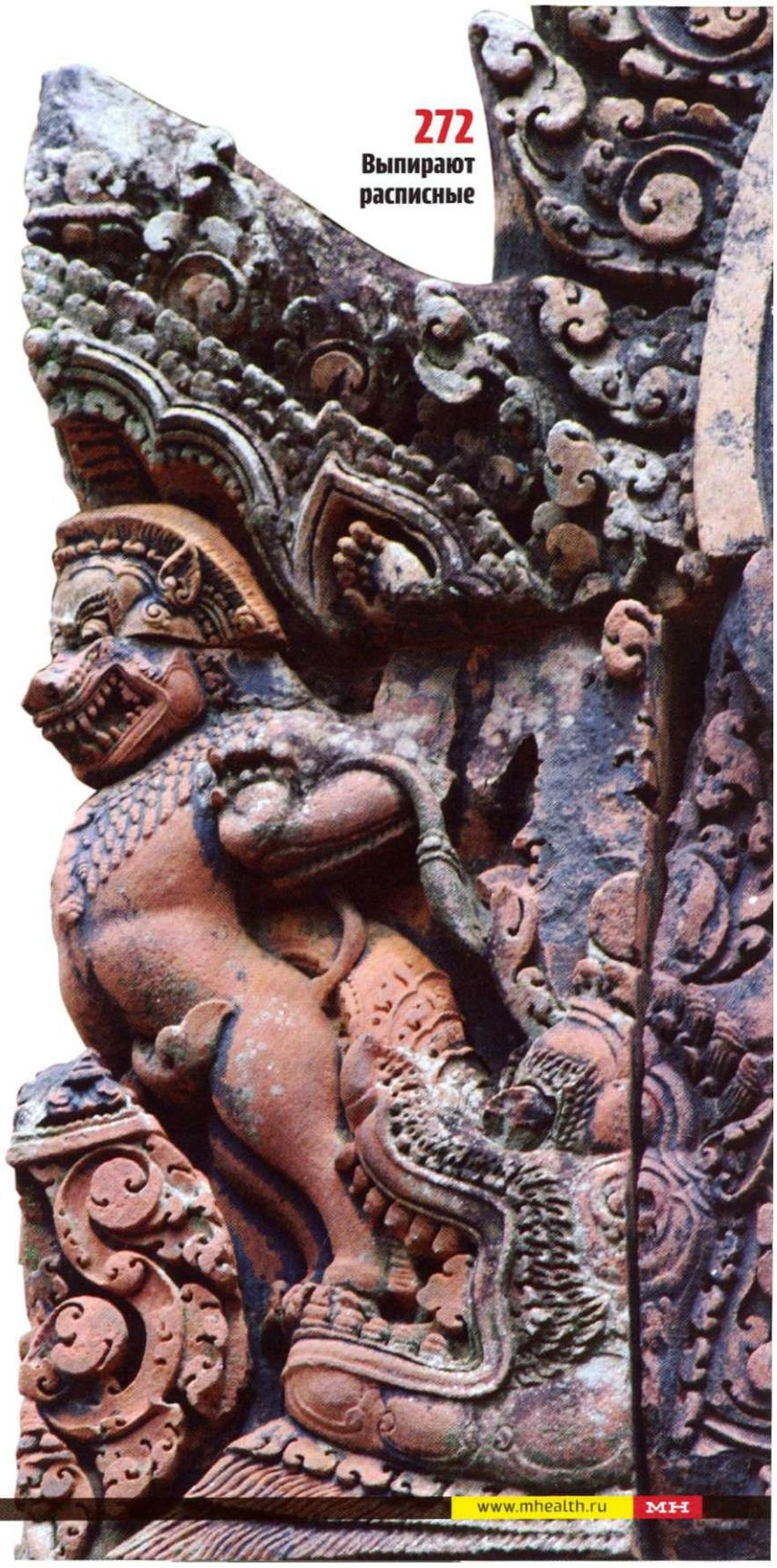
УДОВОЛЬСТВИЕ
202 Не хочет – заставим
Простые правила мужской привлекательности

ЖИЗНЬ
206 Хорошая патентция
Где и как получить авторские права на изобретение

КАРЬЕРА
222 Know knew known
Что предлагает Британия в плане образования

ФОРМА
238 0% жирности
Одним животом меньше

231
– А жена у меня вот такая...



272
Выпирают расписные

СОДЕРЖАНИЕ

150 ОМОН рад

244 Отношения
Про то, как девочка Саша африканцев искала

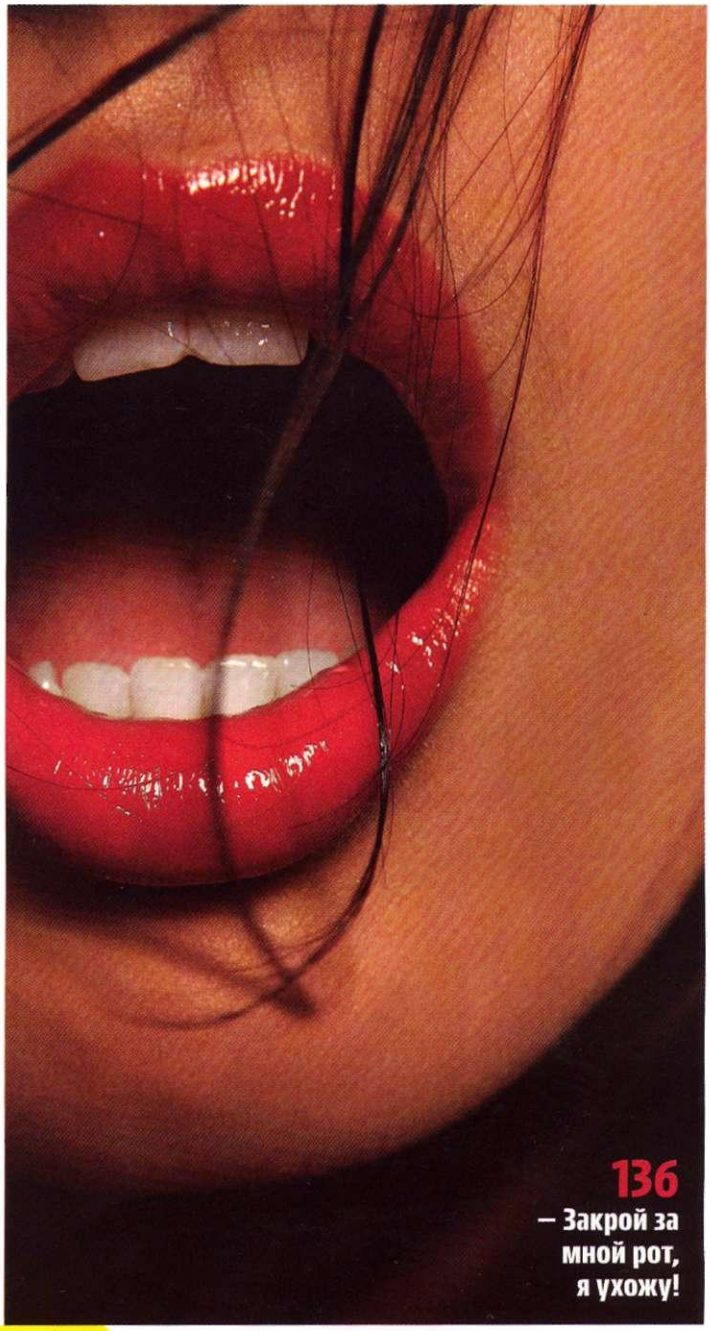
ПРОФИЛАКТИКА
252 Фамильные ценности
Все болезни с именами

СТРЕСС
256 Через не могу
Как заставить себя работать, когда не хочется

ЭКСТРИМ
262 Подъем & переворот
Чемпионат Европы по джип-триалу Eurotrial 2007

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА
266 Утренняя линейка

ДЕЛО ВКУСА
270 Ландшафт меняется



136 — Закрой за мной рот, я ухожу!

В КАЖДОМ НОМЕРЕ:

34 Письмо редактора
38 Обратная связь
44 Мужские ответы
50 Объект желания
52 Голограмма
90 Бюллетень
278 MH Promotion
282 События
288 Анонс
290 P.S.

СОДЕРЖАНИЕ

Заработал $1 000 000
Заработал $2 000 000
Заработал $3 000 000
Заработал $4 000 000
Заработал $5 000 000
Заработал $6 000 000
Заработал $8 000 000
Заработал $9 000 000
Заработал $10 000 000

ТЕМА НОМЕРА

MONEY MONEY MONEY

98 Дважды один
Как превратить честно заработанный миллион в два

105 Инвестор
Развивающая игра для детей от 25 до 35 лет

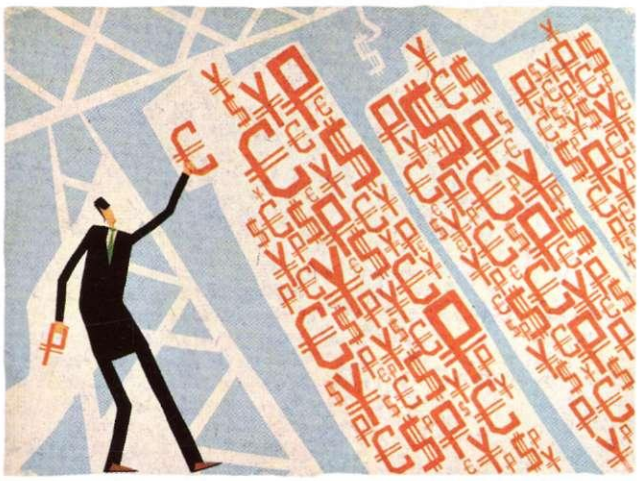
108 Инвестиционная монархия
Самые престижные профессии в финансовой сфере, по версии Men's Health

116 Популярная бонистика
Отчего процветают фальшивомонетчики

120 Первопоселенцы
Сеанс групповой терапии для переживших ипотеку

128 Не копил и купил
4 способа приобрести машину, если не хватает средств

132 WoW: халявные деньги
Коротко о виртуальной экономике



журнал Men's Health

АЛЕКСЕЙ ЯБЛОКОВ
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Арт-директор, зам. главного редактора Владислав Рябинин
Зам. главного редактора Алексей Цыганов
Редакторы Иван Глушков, Андрей Прокофьев, Александр Черкудинов
Редактор разделов "Техника"/"Скорость" Антон Иванов
Выпускающий редактор, редактор раздела красоты Ольга Сабельникова
Медицинский редактор Евгений Пашанов, д.м.н.
Фитнес-редактор Дмитрий Смирнов
Директор раздела моды Лариса Лазарева
Контрольный редактор Наталья Ерофеева
Дизайнеры Владимир Нелюбин, Алексей Яковлев
Фоторедактор Роман Воропаев
Редактор сайта Ирина Пасадская
Ассистент редакции Наталья Тимонькина

Шеф-редактор Татьяна Боголюбова

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Алексей Авчухов, Алена Асташкина, Максим Балакин, Александр Баранов, Екатерина Безрукова, Владимир Винтер, Юнна Володина, Лука Воропаев, Артем Габрелянов, Виктор Горбачев, Светлана Гребенькова, Дмитрий Демиденко, Константин Инин, Глеб Кгиутов, Александра Коноплянова, Евгений Крузенштерн, Антон Лукашенков, Сергей Маленкович, Олег Матвеев, Майат Мерфи, Наталия Одинцова, Иван Орлов, Денис Петруленков, Алексей Трясков

МАРГАРИТА ТЫРИНА
ИЗДАТЕЛЬ

Директор по рекламе Мария Каменская
Старший менеджер по рекламе Ирина Бурякова
Менеджер по рекламе Александр Кладиев
Менеджер по маркетингу Наталья Мирина
PR-директор Инга Сихарулидзе
Ассистент рекламного отдела Светлана Вигнанкер
Работа с рекламодателями Диана Лесничая
Финансы Юрий Тимофеев
Маркетинговые исследования Анна Семченко
Директор по распространению Любовь Бабичева
Заместитель директора по распространению в регионах Антон Волков
Менеджер по распространению в регионах Ольга Мухина
Старший менеджер по распространению в Москве Вера Истомина
Менеджеры по распространению в Москве Татьяна Иванова, Варвара Ваганова
Менеджер по альтернативному распространению Петр Шамаев
Менеджер по подписке Юлия Флягина
Начальник отдела координации печати Ольга Замуховская
Менеджер по печати Анастасия Маркович

Учредитель и издатель российского издания Men's Health – ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ:
Дерк Сауэр, Елена Мясникова, Михаил фон Шлиппе, Михаил Дубик, Татьяна Шишкова, Александр Гукасов

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:
Москва: Агентство "Роспечать", т.: 785-1459; "Ариа-АиФ", т.: 207-5452; "ДМ-Пресс", т.: 933-3061; "Логос – распространение прессы", т.: 974-2131; МДП "Маарт", т.: 333-0198; "Наша Пресса", т.: 781-1131; "ОРП Кардос", т.: 937-7262; "Пресс Клуб Олимп", т.: 937-2801; "Пресс Пойнт Интернэшнл", т.: 927-3608; "Прессэкспо", т.: 257-6065; "Родина-пресс", т.: 242-8904; "Сейлс", т.: 256-9005; ХК "Сегодня Пресс", т.: 619-2758; "СитиПрессСервис", т.: 730-2820; "Центропечать", т.: 974-2123; МАП, т.: 974-2131. **Владивосток:** "Владпресса", т.: (4232) 43-7926. **Воронеж:** "Сегодня-Пресс Воронеж", т.: (4732) 71-1051. **Екатеринбург:** МГ "Фактория Пресс", т.: (343)-371-6178; ГК "Апрель", т.: (343) 353-2803. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-0862. **Калининград:** "Массмаркет" (4112) 95-8483. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-5774; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861) 210-1032. **Нижний Новгород:** "Шанс-Пресс НН", т.: (8312) 31-3119. **Новосибирск:** АРПИ "Сибирь", т.: (383) 211-9059. **Пермь:** "Кочанов" (342) 260-7488; "Севастьянов", т.: (342) 294-3175. **Ростов-на-Дону:** "Мурена", т.: (8632) 99-0508; "Пеликан", т.: (8632) 99-0519. **Самара:** "Ариэль-плюс", т.: (846) 992-4843; "Роспечать", т.: (846) 334-2989. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 449-1202; "Нева-Пресс", т.: (812) 324-6740; "Орион", т.: (812) 326-0795. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-5400. **Уфа:** "Аврора", (3472) 52-5899. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 30-5609; "Союзпечать", т.: (4212) 22-7590. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-4625. **Челябинск:** "Азбука", т.: (3512) 261-5325. **Болгария:** "Милена 154", т.: (495) 388-1195. **Минск:** "РЭМ-Инфо", т.: (37517) 295-6015. **Рига:** JANUS, т.: (371) 722-6955. **СНГ и за рубеж:** "Интерпресс-экспресс", т.: (495) 208-8550.

журнал Men's Health

RODALE INC.

MARYANN BEKKEDAHL
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, GROUP PUBLISHER, RODALE MAGAZINES

BILL STUMP
VICE PRESIDENT, BRAND EDITOR; EDITOR, MENSHEALTH.COM

Senior Vice President, Consumer Marketing Joyce Shirer
Vice President, Single-Copy Sales Richard Alleger
Vice President, Finance Ray Jobst
Executive Assistant Crystal Simpkins

RODALE INTERNATIONAL
EVP, Chief Operating Officer Steve Kalin
Executive Editorial Director Jeff Csatari
Editorial Director John Ville
Creative Director Ruth Feldman
VP, Business Development and Marketing Michelle Meyercord
Executive Director of Finance Robert Novick
Associate Director Business Development Kevin LaBonge
Associate Director, Marketing Lucio Grimaldi
Senior Editor Laura Ongaro
Senior Production Manager Darleen Malkames
Senior Associate Editor Nicole Burrell
Assistant Editor Veronika Ruff
Contracts Analyst Jessica Nagle
Production Coordinator Denise Weaver
Business Development & Marketing Associate Adrienne Wender
Intern Emin Hadziosmanovic

© 2007 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США David Zinczenko
АВСТРАЛИЯ Bruce Ritchie
БРАЗИЛИЯ Airton Seligman
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Morgan Rees
ВЕНГРИЯ Gergely Buglya
ГОЛЛАНДИЯ Jan Peter Jansen
ГЕРМАНИЯ Wolfgang Melcher
ГРЕЦИЯ Vasilis Vardakas
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Yudha Kartohadiprodjo
ИТАЛИЯ Emanuele Farneti
ИСПАНИЯ Alberto Saborido
КАЗАХСТАН Санат Сейдеханов
КИТАЙ Mitchel Lin
МАЛАЙЗИЯ Eric Chan
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Paulo Sousa Costa
РУМЫНИЯ Razvan Spiridon
СЕРБИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Raymond Goh
СЛОВЕНИЯ Bojan Levic
УКРАИНА Дмитрий Прибытько
ФИЛИППИНЫ Agu Paiso
ХОРВАТИЯ Kresimir Sego
ЧЕХИЯ Miroslav Honsu
ЮАР Andy Ellis

ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Andre Felix-Diaz Rojo
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

Independent Media
SanomaMagazines

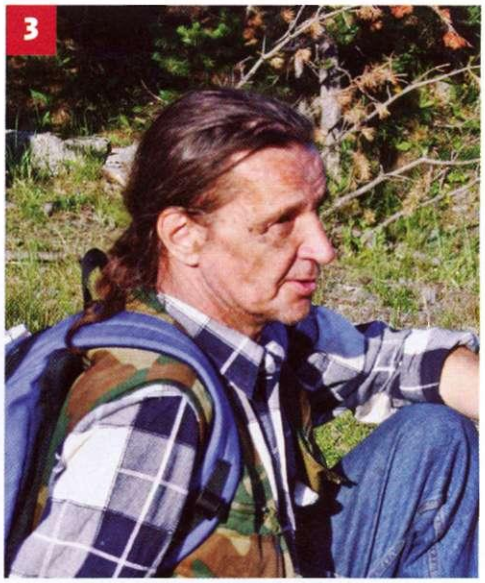
Men's Health is part of Independent Media Sanoma Magazines
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Тираж 250 000 экземпляров.

Адрес и телефоны редакции
127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1
Тел.: 232 1750, факс: 232 1761,
e-mail: mh@imedia.ru
Отдел рекламы Тел.: 232 1750, 232 3200, факс: 232 9277
Отдел распространения Тел.: 232 3200, факс: 232 1760
Отдел подписки Тел.: 232 9251, факс: 710 7632
Цветоделение ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано ЗАО "Алмаз-Пресс":
117571, Москва, Столярный пер., 3/34

ФЕЙС • КОНТРОЛЬ

Поскольку номер у нас о деньгах, к героям мы обратились с простым вопросом: "Какая купюра вам нравится и почему?"

2


3

1

4

1. Ринад Минвалеев
Физиолог, кандидат наук
Мне очень нравилась теперь вышедшая из употребления немецкая марка, на которой изображен немецкий математик Гаусс. Не часто встретишь такое уважение к видному ученому.

2. Олег Железко
Управляющий партнер Da Vinci Capital Management
Мне симпатична купюра 5000 рублей, она довольна мила на вид, хотя я и не помню, что на ней изображено, а главное – почти всегда свежая.

3. Анатолий Иванов
Доктор математических наук, профессор ЛГУ
Мне больше всего импонируют 10 российских рублей, потому что с них всегда есть сдача и никто не поставит тебя в идиотское положение, когда тебе надо что-то купить, но в магазине нет сдачи с 1000.

4. Эдуард Бойков
Художественный руководитель театра "Практика"
Самые занятные и смешные – в Танзании (Африка). Там вся Красная книга запечатлена на купюрах: носороги, львы, жирафы. Людей нет, и мне это нравится, потому что люди всегда себя мнят главными существами на Земле.

a.yablokov@imedia.ru

СИНДРОМ КИСЕЛЯ

Яблоков вспомнил, что у него есть его журнал, и написал про него в письме редактора...”

С ФОРУМА MEN'S HEALTH

Короче говоря, как-то так...

Как бы начать-то?

Все отпуск проклятый, он как спирт для алкоголика. Скажем, человек — профессиональный пропойца со стажем, вдруг поддается на уговоры близких и решает неделю не пить. Потом в его жизни случается какой-то прорыв, например, дочка внука родила или ноготь на большом пальце начал отслаиваться. В общем, алкоголик решает: “По такому случаю, ноль три пива — и все!” Выпивает ноль три — и отрубается намертво, на старые-то дрожжи.

С отпуском та же история. Ушел на целых две недели, вернулся на работу, и начинается оно самое — “на старые дрожжи”. Вкусив воздуха свободы, организм не понимает, что происходит, и продолжает существовать по меркам, мягко говоря, курортным: засыпает в четыре утра, просыпается еле-еле к десяти, требует сметаны, каштанов и чтобы из окна были видны морские барашки. Организму, в принципе, по барабану такие понятия, как “долг”, “самоотдача”, “трудовая книжка” и “статья за профнепригодность”. Хотя на “зарплату” он по-прежнему реагирует, на уровне приобретенного рефлекса.

Ученые, которых хлебом не корми — дай подо все подвести теоретическую базу, называют это периодом реабилитации. Мол, после отдыха надо войти в колею, как после смены часовых поясов. Сколько дней отдыхал, столько и будешь приходить в себя.

Я бы в это все не поверил, если бы сам не ушел в отпуск. Возвращаюсь — все хорошо, номер почти сдан, только все почему-то сидят и меряют давление. Оказывается, Татьяна Боголюбова принесла на работу чудесный тонометр и дает бесплатно им попользоваться. Хорошо, что не клизму. Смотрел-смотрел я на это безобразие, хотел было рявкнуть, а потом чувствую такую истому внутри, такую воздушность, что только рукой махнул и пошел читать верстку. Сплоховал, значит. Не по-менеджерски себя повел. А все этот отпуск: разнеживает человека, делает его мямлей. Хорошо хоть Влад Рябинин, арт-директор, никому покоя не дает в силу своего яркого психотипа. Гребет в хвост и в гриву, и неплохо получается у него.

В общем, друзья мои, вот что я скажу. Отдыхайте часто, но помалу, чтобы не превратиться в кисель. Если же вы все-таки пали жертвой отпуска, посмотрите статью Алексея Цыганова о том, как привести себя в рабочее состояние, используя новейшие психологические методики. А затем уже переходите к центральной теме номера — и начинайте складывать буквы в слова, сулящие безусловный успех и великие денежные достижения. Ну и там все остальное, короче... Полистайте там, посмотрите...

А я пойду, что ли, давление померяю.

МУЖЧИНА ИМЕЕТ ПРАВО

ПИСЬМО МЕСЯЦА

Привет журналу Men's Health от юристов из Великого Новгорода! Ценим и уважаем. Однако в силу специфики профессии не можем не обратить внимания: в статье "Потерпевший", июньский номер, подчеркнуто с "особой важностью" (NB), что в УК РФ нет статьи за изнасилование мужчины женщиной, в связи с чем человеку, подвергшемуся такому изнасилованию, придется "искать правды другими способами". Это утверждение в корне неверно. Ведь в УК РФ имеется замечательная статья 132 – "Насильственные действия сексуального характера", устанавливающая уголовную ответственность за любые действия сексуального характера, совершенные с применением насилия, независимо от того, кто эти действия совершает – мужчина или женщина. Таким образом, в случае изнасилования женщиной мужчины, мужчина имеет полное право обратиться с соответствующим заявлением в прокуратуру по месту жительства, где после проведения соответствующей проверки в отношении женщины должно быть возбуждено уголовное дело. Под эту же статью подпадает насильственное мужеложство и лесбиянство. Данная статья имеет немалые санкции – от трех до шести лет лишения свободы, а при наличии квалифицирующих признаков срок заключения может увеличиться до 15 лет. Просим опубликовать наше письмо, так как этот вопрос действительно очень важен и актуален в современной России, и такой способ защиты своих прав для изнасилованного мужчины представляется нам наиболее подходящим.

КОНСТАНТИН ВИННИК

МН: Большое спасибо, Константин. Твое уточнение – действительно большая радость для всех мужчин, подвергшихся насилию. Ну и вообще освежить УК в памяти никогда не вредно. Прими от нас в благодарность скромный приз: CK IN2U him от Calvin Klein.

С ВОЛОСАМИ АККУРАТНО

Сколько ни переживал за результаты конкурса "Знаки и бритье", так и не обнаружил своей фамилии или имени в числе победителей. Теперь придется зарасти окончательно, так как в свои 20 лет уже похож на обезьяну. А что сделать с волосами, да так чтобы было аккуратно, — даже не знаю. Ждите теперь моих фотографий в прессе или выпуск какой-нибудь программы, где будут показывать необычных людей. Придется ходить в штанах и кофтах с длинными рукавами. Даже боюсь представить, что скажут, если поехать куда-нибудь отдохнуть. Пропустят ли за границу без справки. Спасибо за хороший конкурс, было приятно поучаствовать.

ОСИПОВ АЛЕКСАНДР

МН: Главное – не опускать руки, особенно если они сильно волосатые. Конкурсов у нас великое множество. Возможно, скоро мы объявим приз за лучшее фото человека, похожего на обезьяну. А пока – купи хороший триммер.

МНЕ БЫЛО ХОРОШО

Хочу поделиться историей, которая произошла со мной этим летом. Я путешествовал на велосипеде из Кургана до Костромы. Однажды встретил потрясающую женщину из Голландии Mickey Smak. Она была на велосипеде.

На вид ей лет 70. Одна. Замерзшая и без одного нижнего зуба, который, как она мне поведала, потеряла, когда ехала через Санкт-Петербург.

— Ты откуда?

— Я из г. Шадринск, Курганская обл.

— Русский?

Так начался наш разговор. Как выяснилось, Микки из Амстердама добралась до Испании, прошла Дивным Путем Сантьяго и ехала оттуда во Владивосток. Вы только представьте, женщина в 70 лет, совершенно одна, через полмира на велосипеде! Она стартовала еще в апреле. Я не мог найти слов, чтобы передать ей свое восхищение!

Мне хотелось еще о многом поговорить с ней, но мы оба понимали, что время — это километры и, обменявшись адресами и номерами телефонов, пожали руки и пожелали друг другу удачи.

Я был настолько вдохновлен этой беседой, что несся быстрее ветра с улыбкой на лице. Мне было хорошо.

АЛЕКСАНДР МОСКАЛЕНКО

МН: Ну ты что, маленький, что ли? Учить тебя манерам обращения с хорошенькой 70-летней девушкой? Отправь ей письмо, засушенную лилию, назначьте встречу в Европе... предложил бы ей хоть кофе выпить – было бы потом вдвойне хорошо.

ФОТО: DEPO/VOSTOCK PHOTO, EVERETT/RPG, SCIENCE FACTION/FOTOBANK

ЛЮДЕЙ НАДО УСПОКОИТЬ

Уважаемый Алексей Яблоков. Прошу Вас написать в Men's Health о том, что происходит сейчас на нашей планете. Зимой в Москве тепло, летом идет проливной дождь, в Англии плавает акула (конечно, еще неизвестно, белая это акула или нет, но все равно тут что-то не так). В общем, в мире творится полный хаос. Я понимаю, что все бензоколонки не закроют и озоновые дыры уже не заделать, но людей надо как-то успокоить. Я пока не обладаю такой компетенцией, чтобы спасти мир, но Вы можете написать обо всем этом. Надеюсь, Вы прочтете это письмо.

В. ПРОХОРОВ, 17 ЛЕТ

МН: На планете сейчас царствуют люди. Так что во всем, что ты перечислил, нет ничего удивительного. Скоро наступит апокалипсис и все мы исчезнем. Вот тогда-то тебе и станет хорошо. Успокоился?

ЛЮБЛЮ ТАТЬЯНУ

Читаю журнал не из-за озабоченности здоровьем, больше "чисто поржать". В номере за август, который я купил почему-то уже в июле, прочитал, что Татьяна Боголюбова, кроме увлечения зеленым чаем, по вечерам смотрит ТВ-канал для взрослых, я почему-то очень захотел ей сказать, что я ей восхищаюсь. Это как отзыв на целый номер.

ДМИТРИЙ, БЕЛАРУСЬ

МН: Татьяна Боголюбова велела тебе передать, что она тобой также восхищается.

ВМЕСТО СЕКСА

"ЧЕМ БЫ ТЫ ПРЕДПОЧЕЛ ЗАНЯТЬСЯ ВМЕСТО СЕКСА?" – ПОИНТЕРЕСОВАЛИСЬ МЫ У ПОСЕТИТЕЛЕЙ НАШЕГО САЙТА.

- Ничем. Я бы занимался сексом сутки напролет, если б мог – **44,5%**
- Пойти в качалку. Это полезнее для здоровья – **16,26%**
- Поспать. Никак не могу выспаться – **14,12%**
- Обниматься. Очень романтично – **13,25%**
- Посмотреть футбол – **5,47%**

ЕЩЕ ОТВЕТЫ:

- Занимаюсь сексом и не парюсь
- Гонками по ночному городу
- Покер
- Баскетбол
- Почитал бы
- Нет секса – нет вариантов
- Занялся бы черчением
- Поработать – хоть результат виден, а жена и без секса поорать сможет
- Лучше секса только горы: фрирайд

forum.mhealth.ru

УЧИМСЯ НА ОШИБКАХ: УРОКИ ЖИЗНИ

Fenix: Рассказываем.

1. Какие полезные уроки преподносила вам жизнь.

2. Извлекаете ли вы что-нибудь из своих ошибок.

3. Самые ценные советы или жизненные установки, которыми руководствуетесь.

Timan: Если хочешь, чтобы дело было сделано хорошо и в срок, делай его сам!

Nikitos: Не верь, не бойся, не проси.

Over: Буддийская мудрость: "Человек, который просит что-то, выглядит глупо пять минут. Человек, который ничего не просит, выглядит глупо всю жизнь".

Riffed: Никому, кроме родных, не доверяй на 100%. Опрокинуть может даже самый близкий друг. Ну и, конечно, не пересчитывай пухлую пачку денег у банкомата, если рядом видишь толпу гопников.

SouL: Никогда никого не осуждай и не зарекайся.

Fenix: Никогда не оправдывайся, друзьям это не нужно, а враги все равно не поверят.

Iceberg: Не бывает безвыходных ситуаций. Есть только ситуации, выход из которых тебя не устраивает.

Красномир: Как нам говорил один психолог: сначала судьба тебе шепчет на ухо, если не услышал – она говорит, затем кричит, а уж если не уразумел, то берет дубину и бьет по голове. Это насчет ошибок.

mezyou: Кто-то умный сказал, что иногда шаг вперед является результатом хорошего пинка под зад. На меня трудности в жизни действуют именно так – появляются стимул и желание бороться.

Antoshka: Не навреди себе сам. Если не твой день, лучше успокойся и не делай его своим.

morphin: Если чего-то хочешь добиться от женщины – запрети ей это.

ОБЛОЖКА. ПОД НЕЙ — ЗАНАРДИ

Обсуждаем сентябрьский номер на форуме www.mhealth.ru

AXE: Первое впечатление — обертка. Непрозрачная, светоотражающая. От жары спасает?

S@NTUR: Да уж, впечатлила. С одной стороны, журнал стал похож на дорогой подарок. С другой — стал доступным практически всем, открывай, листай, бери пробнички... Потерялась его "девственность".

ФИСТАШКА: А мне не понравился в журнале иноземный герой Занарди. Личность выдающаяся и сильная, но в России таких парней много!

Я И МОИ ДРУЗЬЯ

Здравствуй, уважаемый А. Яблоков. Мне очень нравились предыдущие выпуски МН. Но! В последнее время журнал начал меня напрягать, а именно частые упоминания в тексте статей о куннилингусе! Ты что думаешь, все лижут? Если вы и дальше будете писать о всяких там куннилингусах и тем более анилингусах, то я и мои друзья не будем покупать МН, даже несмотря на отличные статьи о фитнесе.

ЖЕЛАЮ ИСПРАВИТЬСЯ, АНДРЕЙ

МН: Здравствуй, уважаемый Андрей! Ты что думаешь — все фитнесом занимаются? Нет. Кое-кто еще лижет. Про них же нам тоже нельзя забывать. Не звери же.

МОЕ БРУТАЛЬНОЕ ЧУДО

Хочу похвастаться — я счастлива вот уже три года. И вдруг мне неожиданно пришла в голову мысль, а не повинен ли в этом МН?! Рядом со мной живет мужчина, чьи трицепсы и бицепсы образовались при помощи вашей программы, который питается исключительно рекомендованными вами продуктами, в частности томатами, овощами и куриной грудкой. Секс великолепен, расставлены все точки над G, найти которую удалось благодаря чутким советам вашего журнала. Так и не пойму, кому из вас двоих пою я оду: МН — стильному, строгому, брутальному и элегантному, или своему Чуду, ставшему таким под вашим чутким руководством.

ВАЛЕНТИНА В.

МН: Оды не поют, их слагают. А поют — дифирамбы. А курят — фимиамы. Теперь сравни: кто из нас больший зануда? И сразу получишь ответ на свой вопрос.

КРУТЫЕ КОМАНДЫ

Я, конечно, понимаю, что дежурный не в ответе за всю работу команды МН, но немногие готовы изучать сексуальные проблемы вашей редакции. Если ваша команда действительно крута настолько, что может позволить себе рассказывать о своей сексуальной жизни, о времени готовности к употреблению страусиных яиц, макрели и прочей гламурности, вернитесь к работе над простыми вещами, например: синхронизировать информацию, сделать ее поучительной, а не информационно загруженной.

ЩЕРБАКОВ В., Г. МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ

МН: А что гламурного в макрели?

ВЗРЫВНАЯ ДИАРЕЯ

Статья "Вэлкам" (август) должна окрысить против вас большую часть женского сообщества, состоящую в отношениях, и заставить вздохнуть с сожалением немалую мужскую. Ведь, в принципе, Hospitality Club — мечта любого холостяка и юных дев, либо уже старых (среднего не дано). Идея суперграмотная, но для безработных студентов и хиппи. А для вас данная категория граждан мизерна — они себя чувствуют слишком свободными, в том числе и от глянца. Да и тратить почти 100 руб. за журнал не будут. А вот женщины постоянных читателей, с не меньшим интересом читающие МН, получат в очередной раз повод сказать, насколько МН не полезное чтиво, и будут вас хаять среди подруг, на работе и в транспорте. Крепитесь, сочувствую и тихо поддерживаю.

P.S. Почему не предупредили о взрывной диарее от свекольного сока?

ОЛЕГ, МОСКВА

МН: Прости за диарею. Кстати, и твое тихое сочувствие, и вся теория о Hospitality Club — тоже симптомы передозировки свекольного сока.

УТРОМ ЖЕНЩИНА

"ЧТО БЫ ТЫ СДЕЛАЛ, ЕСЛИ Б ПРОСНУЛСЯ УТРОМ И ОБНАРУЖИЛ, ЧТО ТЫ — ЖЕНЩИНА?" — СПРОСИЛИ МЫ ЧИТАТЕЛЕЙ.

- Немедленно пошел бы в женскую баню — **23,43%**
- Немедленно занялся бы мастурбацией — **22,61%**
- Немедленно нашел бы точку G — **13,57%**
- Немедленно начал бы засовывать в себя поочередно банан, баклажан, морковь и пр. — **12,1%**
- Немедленно отдался бы куче мужиков — **11,79%**
- Немедленно пошел бы к гинекологу — **4,25%**

ЕЩЕ ОТВЕТЫ:

- Повесился
- Не дай бог!
- О...ел бы
- Крик, шок
- Пошел бы к психологу
- Посмотрелся бы в зеркало — ведь я женщина
- Попытался проснуться еще раз
- Пошел бы голой гулять по городу, искать приключений на свои вторые 90
- Хорошо, что не самка бабуина
- Бросил бы пить
- Пошел бы срочно менять пол
- Пошел бы на работу, стал заигрывать с начальником, а потом бы дал ему с ноги по абрикосам
- Попробовал бы пописать сидя
- Устроил бы для друзей суперстриптиз-шоу
- Позвонил бы маме и обрадовал ее — она хотела девочку
- Но ведь это невозможно, правда?
- Больше бы не выписывал МН
- Дал бы другу

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

В ХОЧУ ЖЕНИТЬСЯ НА ЧЕТВЕРОЮРОДНОЙ СЕСТРЕ, ВОЗМОЖНО ЛИ В ТАКОМ БРАКЕ ИМЕТЬ ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ?

DK

С медицинской точки зрения близкородственным браком называют брак между двоюродными или троюродными братом и сестрой. На четвероюродных это уже практически не распространяется. Традиция близкородственных браков в свое время получила распространение практически повсеместно, в том числе и в России. Да и сейчас ею не гнушаются во многих странах, особенно в замкнутых общинах, независимо от страны обитания.

Какую бритву (не электрическую, а обычную) лучше подарить мужу?

EUGENE

Все же дарить лучше электрическую, хотя бы потому, что это более удобно и современно. Если же муж — любитель антиквариата и роскоши, тогда классические опасные модели "Золинген" — самое оно.

Как периодизировать нагрузки, если тренируешься два раза в неделю?

ДИМОН

Так же, как и обычно. Но, в принципе, можно сделать две тренировки одним микроциклом и менять схему сеты-повторы каждую неделю. Так будет удобнее. К примеру, если на первой неделе ты делал 2 сета по 15 повторов, на второй перейди к 3 по 12, на третьей к 4 по 8 и так далее.

Во время тренировок с железом начинает болеть голова и краснеют белки глаз, а при беге нет. Что бы это могло быть?

ВЛАДИМИР

Тренировки с железом — это все же более серьезные и резкие нагрузки, чем бег. Поэтому и кровеносные сосуды реагируют более выраженно. Попробуй уменьшить нагрузки, не уменьшая при этом частоты тренировок.

Нравится ли девушкам, когда у парней выбрит пах?

ЖОРА

Некоторым нравятся порномачо а-ля 70-80-е. Как раз тогда в моде были "кусты", выступающие из-под трусов, волосатые подмышки и все такое. С точки зрения гигиены лучше, конечно, сбривать. Но опять-таки на вкус и цвет приятелей нет. Только помни: если бреешь — значит, бреешь постоянно.

Подскажите самое лучшее упражнение для прыжка!

NO COMMENT

Приседания со штангой — научно доказанный способ улучшения прыжка вверх (если ты об этом).

Верхняя часть грудных мышц очень слабо развивается по сравнению с нижней. Как правильно ее тренировать?

РУСЛАН

Жим штанги узким хватом! Из всех возможных упражнений оно нагружает верх грудных максимально, по результатам недавних исследований.

Стал замечать, что девушкам со мной скучно. Как исправить мой недостаток?

АНДРЕЙ

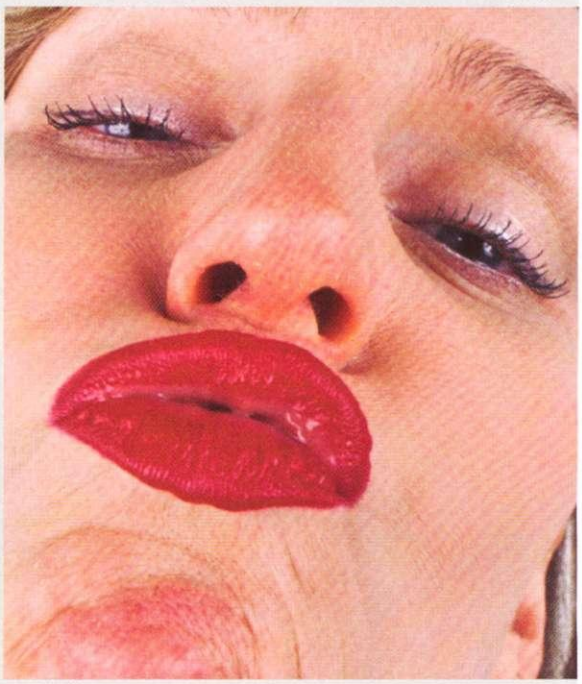
Раз уж ты прислал свой вопрос специалисту по технике, вот тебе соответствующий ответ. Возможно, исправит твой недостаток Sony Playstation Portable — как девушка заскучает, сразу суй ей приставку. Еще можешь носить с собой Archos 504 — 4-дюймовое кино. На диск влезет 160 Гб фильмов, наверняка среди них найдется и ее любимый. Другие варианты — iPod и любой телефон с хорошим интернетом. Обычно от скуки это помогает.

ФОТО: EVERETT/RPG

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА С РИТОЙ КАТЬЕР

В КАК ПОСЫЛАТЬ СЕКСУАЛЬНЫЕ ЗНАКИ ГУБАМИ?

ВИК



Можно их постоянно облизывать, теребить пальцами, покусывать или на худой конец накрасить красной помадой. Твои основные враги – ветер, грязные руки, острые зубы, трансвеститы и люди в форме. Лучший сексуальный знак губами – когда ты тянешься ими к губам подруги.

Нужно ли платить за интернет через Wi-Fi в заведениях, где есть точки доступа? И каков механизм оплаты?

МАКСИМ

Wi-Fi в нормальных заведениях, если он есть, бесплатный. Но лучше об этом спросить заранее, чтобы потом не вышло некрасивых сцен.

Если стоит задача сбросить вес, есть ли ограничения по видам напитков, употребляемых перед, во время и после тренировки?

КОСТЯ ВОЛОДИН

Энергетики – экстремально, но на короткий период времени можно.
Соки – никуда не годятся.
Вода – в самый раз!

При скручиваниях на фитболе стоит ли упирать колени или от этого теряется польза безопорного снаряда?

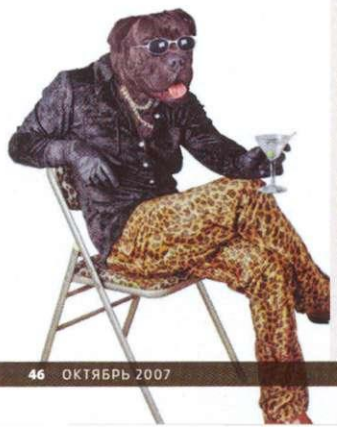
НИКОЛАЙ КОНЧА

Таким образом уменьшается нагрузка на мышцы кора, но амплитуда работы прямой мышцы живота сохраняется.

Моя жена боится делать мне минет. Почему?

СЕРГЕЙ

К сожалению, не могу сказать, так как не являюсь твоей женой. Могу лишь только догадываться.



Супруге 30, а мне 34. Когда после 14 лет полной гармонии в семейной жизни и наличии 13-летнего сына она уходит к 24-летнему мальчику, что это?

СЕРГЕЙ

Это кризис или вожжа под хвост. В первом случае виноват ты. Упустил момент, когда ваша совместная жизнь стала гнездышком для тебя и рутиной для нее. Во втором случае виноваты гормоны. Нехитрые математические операции приводят к выводу, что твоя жена – жертва раннего брака. У таких случаются припадки ветрености. Попробуй ее вернуть, напомнив о материнском долге. А вот не научиться за 14 лет "гармонии" задавать вопросы напрямую жене – это странно.

Я парень нормальной ориентации, встречаюсь с девушкой, но иногда мне снится, что я делаю "это" с парнем. Что бы это значило?

ВАСЯ

Сонники утверждают, что мужчина снится к богатству и успеху. Если "это" тебе было в удовольствие во сне (закроем глаза на пол партнера), значит, и в реальной жизни у тебя в интимных отношениях все в порядке. Главное, Вася, не обнаружить в один прекрасный день, что щипай не щипай, а "это" не сон. Пока же можешь расслабиться и ждать большой прибыли.

Я фетишист: мне нравится лизать женские ступни. И когда в меня плюют девушки. Как мне от этого избавиться?

ВЛАДИМИР

Если нравится, зачем избавляться? Найди себе подругу-замарашку с синдромом Туретта или самку верблюда.

Почему девушки на первое свидание надевают красивое нижнее белье (верх и низ из одного комплекта), а от секса отказываются?

KOLOBOK KOLOBOK

Жаль, что красота для тебя – это всего лишь верх и низ из одного комплекта. Кстати, в этом сезоне модно комбинировать детали.

Рита! Хочу провести с вами ночь, что для этого нужно сделать?!

SPARROWTU

Положить на ночь под подушку журнал Men's Health с моей рубрикой на развороте.

ФОТО: VOLLER-ERNST/VOSTOCK PHOTO, INDEXSTOCK/RUSSIAN LOOK

Задай вопрос Рите на сайте www.mhealth.ru

На лице, особенно на лбу, сильно выступает жирный блеск. Чем может быть вызвана эта проблема и как с ней справиться?

АНДРЕЙ

Если дерматолог (к которому, я надеюсь, ты уже обращался с этой проблемой) не против, воспользуйся кремами для лица с пометкой: "Для жирной кожи". Но только теми, что продаются в аптеках, а не обычных супермаркетах. И только известных компаний, специализирующихся на лечебно-профилактической косметике.

По правилам галстук должен быть темнее рубашки, но тогда к чему светлые выпускают? Вариант "черная рубашка – светлый галстук" почему-то считают безвкусицей.

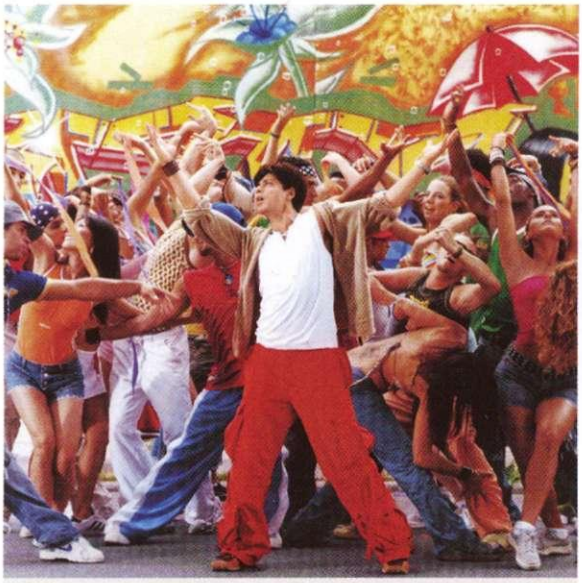
ИГОРЬ

Никто не запрещает тебе нарушать неписаные законы моды. Даже некоторые дизайнеры надевают белый галстук на черную рубашку. Но помни, что настоящие ценители тебя не поймут и не поддержат. Это не классический вариант.

Слышала, что жир начинает гореть только после 30 минут бега. Выходит, я напрасно бегаю полчаса перед тренировкой?

ЛАНА

Лана, у тебя устаревшая информация. Действительно, бегая более 20 минут (40-60), ты сожжешь большее количество жира, если сравнивать все затраченные на бег источники энергии. Но, к примеру, пробежав не 40-60, а 20 минут в быстром или рваном ритме, ты потратишь меньше жира, но больше калорий. Твоему организму абсолютно все равно, какие источники энергии у него там тратятся. Ему намного важнее общий баланс калорий.



Я работаю в индийском ресторане и хожу в спортзал, при этом уже две недели питаюсь рисом. Как это повлияет на мое тело в целом?

SAYANARA

Прекрасно. Скоро тебе неизъяснимым образом захочется петь и танцевать, кожа станет смуглой и натянутой, как барабанный пластик. Если ты не готов к таким коренным переменам, вспомни, что меню должно быть разнообразным. Идеальное правило – один и тот же продукт должен повторяться не чаще раза в три-четыре дня.

Врач сказал, у меня фимоз – нужна операция. Можно ли обойтись без нее? Секс был, особых проблем не было.

ДМИТРИЙ, 18 ЛЕТ

Поначалу можно обойтись без операции. Однако, если уж фимоз однажды случился, есть высокий риск, что он будет возобновляться. И это станет доставлять тебе бесконечные мучения. Сделав обрезание, ты раз и навсегда избавишься от риска фимоза. В любом случае консультируйся с хирургом-урологом или раввином.

Занимаюсь два года, в последнее время грудь растет, а руки никак!

АЛЕКСЕЙ, 23 ГОДА

Вообще-то это нормально. Мышцы рук должны идти следом за большими мышцами корпуса. Если это будет не так, возникнет опасный для здоровья мышечный дисбаланс, который ни к чему хорошему не приведет.

Я медленно сбрасываю вес, сам этого не желая. Что делать?

СЕРГЕЙ, 20 ЛЕТ

Для начала надо понять причину столь скоропостижной потери массы тела. Сходи на прием к врачу-терапевту. Он назначит тебе элементарное обследование – рентген, общий и биохимический анализ крови, общий анализ мочи. А там видно будет.

Занимаюсь силовыми тренировками и аэробикой уже 2,5 года. Мышц стало больше, а жира меньше. Но добиться идеального рельефа мне мешает то, что я большой любитель сладкого. Что посоветуете?

АРТУР

Два рецепта:

1) Берешь пачку творога. Открываешь, морщишься и выливаешь туда 1-2 таблетки заменителя сахара, предварительно растворенного в воде. Ешь эту дрянь, пытаясь представить, что она сладкая.

2) Берешь хлебец – сухой, противный, но пшеничный. Намазываешь его слоем пчелиного меда и поглощаешь пару раз в день. Вот и все сладкое.

Я высокий и стройный. Лицо тоже вытянуто. Пойдет мне короткая стрижка с небольшим хохолком?

KOSTIG

Подожди с короткой стрижкой и хохолком до той поры, пока не поправишься. Сложно быть уверенным, не видя человека, но, скорее всего, тебе пойдут романтические кудри.

Чем отличается занятие фитнесом от бодибилдинга?

СЕРГЕЙ

Тем, что у фитнеса много разных задач, а у бодибилдинга одна – визуально нужный бодибилдерам вид. Фитнес многофункционален, а бодибилдинг в чистом виде совсем не нужен обычным спортсменам – футболистам, хоккеистам, теннисистам.

ФОТО: DEPOSITPHOTOS

Задай свой вопрос на сайте www.mhealth.ru

ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ

ВЕРТОЛЕТ SAFARI

- **Продается:** собранным или в виде набора деталей. Можно создать самостоятельно за месяц
- **Мощность:** 160 л. с.
- **Может поднять:** 224 кг
- **Длина:** 9,17 м
- **Высота:** 2,43 м
- **Число мест:** 2
- **Максимальная скорость:** 160 км/ч
- **Дальность полета:** 320 км
- **Максимальная высота полета:** 3000 м
- **Цена:** собранный – $123 000, в наборе – $84 600

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ИВАНА ГЛУШКОВА

ГОЛОГРАММА

МУЖСКИЕ НОВОСТИ В ПОЛНОМ ОБЪЁМЕ

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ
Павел Горбачев, Олег Горшков, Евгения Стратийчук, Мария Троицкая

В XIX веке, чтобы понравиться даме, достаточно было кудрей и офицерской выправки. Современные женщины гораздо более привередливы в сексуальном плане.

67% предпочтут перекачанному мачо мужчину с женоподобными чертами

50% отдадут предпочтение слегка потрепанному мужчине, нежели прилизанному метросексуалу

47% терпеть не могут представителей сильного пола с длинными волосами

45% обожают смуглых и голубоглазых

42% полагают, что жировые складки на животе и бедрах мужчины – это сексуально

17% считают самыми сексуальными футболистов

6% не переваривают мужчин в шортах

3% опрошенных возбуждаются при виде красивого пупка партнера

ФОТО: MCPHOTOS/RUSSIAN LOOK

В ЭТОМ МЕСЯЦЕ

СПЕЦИИ 58
Улучшаем карму, быстро и недорого

АКТ 62
Лекарство от одиночества

ЗАКУСКА 64
Роналдо худеет, потом забивает

ТЕЛО 70
Руки Брюса Ли

ЗНАНИЕ 75
Учимся правильно носить трусы

ДОСУГ 78
Новый фильм Андрея Звягинцева

ФИНАЛ 82
Все о главной российской жидкости

Концептуальный памятник Владимиру Ильичу Ленину установили гватемальские коммунисты

СМ
специя месяца

Укроп

Anethum graveolens – уроженец Средиземноморья и близкий родственник тмина, кинзы, зиры и фенхеля. Считается, что российское название "укроп" – от слова "кропить". То есть взбрызнуть чем-нибудь.

Повара рекомендуют "взбрызгивать" укропом блюда перед самой едой, потому что при кипячении и нагревании ароматные масла улетучиваются. А с ними и аромат.

Из семян давят масло, которое считается отличным средством в борьбе с метеоризмом. А соленые и маринованные огурцы без укропа просто немыслимы. Недаром по-немецки его иногда называют Gurkenkraut – "огуречная трава".

Все хорошо, но слишком налегать на укроп не рекомендуется – в нем содержатся вещества, понижающие давление вплоть до обморока. Не потому ли английское название укропа – dill – происходит от старогерманского dilla – "успокоение"?

рецептурный отдел

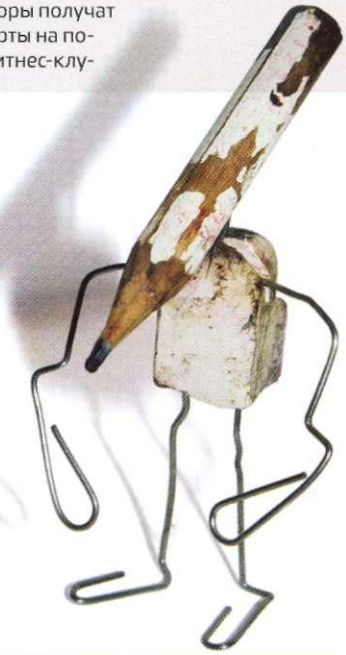
Красивая легенда гласит, что рецепт напитка был создан в 1978 году в лаборатории Московского винно-коньячного завода совместно с Всесоюзным научно-исследовательским институтом пивоваренной, безалкогольной и винно-водочной промышленности (ВНИИ ПБ и ВП). "Байкал" был задуман как альтернатива заграничным колам. Этот бренд должен был стать официальным советским напитком Олимпиады-80. Но экспериментальные партии "Байкала" в бутылках по 0,33 появились еще раньше, на рубеже 1975-1976 гг. Им угощали участников и гостей студенческих соревнований. Кому довелось испробовать "тот самый рецепт" уверяют, что эффект от маленькой бутылки "Байкала" был сравним с действием современных энергетиков: сердцебиение, гиперактивность, прилив энергии. В оригинальный рецепт входило множество натуральных компонентов: корень солодки, зверобоя, элеутерококк, левзея и другие лекарственные растения из экологически чистых районов Прибайкалья. Вода для "Байкала" эпохи СССР завозилась только из заповедника. К 1984-1985 гг. единую рецептуру освоили на многих пищевых производствах. С развалом Союза выпуск "Байкала" сократился, первоначальный состав сильно упростили. Остался только старый запах да воспоминания.

ФОТО: EAST-NEWS, STOCKFOOD/FOTOBANK

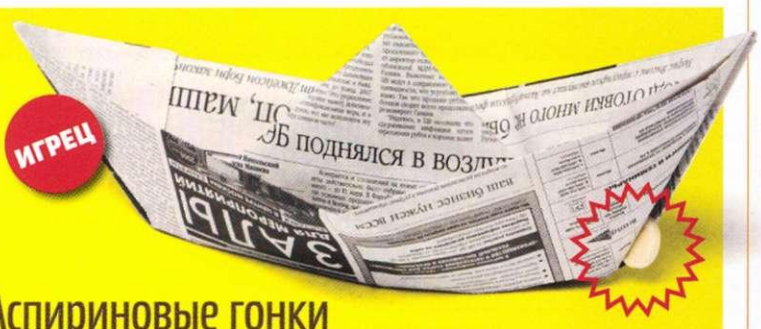
СЮРПРИЗ ДЛЯ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

Как настоящий профессионал, наш фитнес-редактор работает за идею, а вовсе не за деньги. И главная для него награда – осознание факта, что трудился он не напрасно. Будь добр, пришли на адрес **gologramma@imedia.ru** свою ОРИГИНАЛЬНУЮ программу тренировок. Из присланных работ Дима отберет две лучшие. Их авторы получат годовые карты на посещение фитнес-клубов "Планета Фитнес" в Москве в свою полную и безраздельную собственность.

ЖУЙ И СТРОЙ-2



Белоруссия – новая надежда художественного мира. По крайней мере, самое достойное произведение на наш конкурс современного искусства было прислано из Витебска. Разумеется, не в последнюю очередь шарм скульптуры создается поразительной ветхостью деталей. Уважаемое начальство Сапронова Олега! Пожалуйста, и впредь экономьте на канцтоварах, не ограничивайте творческий порыв. Тебе, Олег, в качестве материального поощрения – обещанный аромат **Sport Ego** от **Sergio Tacchini.**



ИГРЕЦ

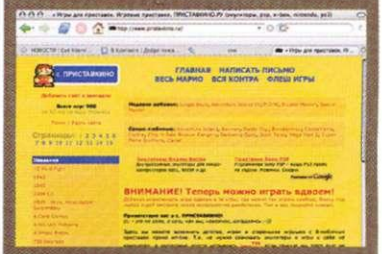
Аспириновые гонки

Делать бумажные кораблики все обычно учатся где-то в промежутке между освоением прямохождения и таблицы умножения. Но едва ли ты догадывался, что с помощью таблетки шипучего аспирина можно превратить кораблик в идеальное средство для убийства времени. Засунь сзади под бумажную складку аспирин и спускай корабль на воду. Постепенно растворяясь, таблетка будет двигать судно вперед.

в избранное

www.rb.ru

Вполне успешная попытка соединить в одном ресурсе большинство необходимых офисному работнику сведений – новости, банковские котировки, блоги, поиск вакансий, шаблоны основных документов, примеры резюме и тому подобное. Особый интерес представляют разделы, где посетители сайта раскрывают тайну своих должностных обязанностей и, главное, зарплат, а также сливают инсайдерскую информацию про радости и ужасы работы в той или иной компании. Шарить по всемирной паутине резона больше нет – все нужное есть тут.



www.pristavkino.ru

Super Mario Brothers, Battle City, Bomberman и другие классические Dendy-игры во флеш-версии. Погружение в атмосферу подростковых радостей практически полное – графика, музыка, звуковые эффекты и даже нелогичность управления. Все как на тех желтых коробочках, купленных когда-то в ларьках у метро на сэкономленные на завтраках деньги. Предупредить начальника о том, что в ближайшее время ты будешь работать вполовину меньше прежнего, лучше заранее.

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

нумерология
число октября:

10

В **2010** г. ученые закончат клинические испытания вакцины против курения. Ее антитела в крови блокируют никотин на пути к мозгу.

Изначально эфиопские племена смешивали кофейные зерна с животным жиром и употребляли эту бодрящую закуску во время переходов по саванне. Заваривать зерна начали только в **10** в н. э.

10% всех жителей планеты официально признаны недееспособными из-за психических расстройств.

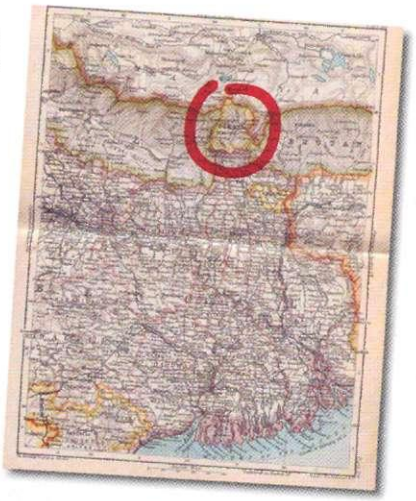
10 копеек – самая распространенная в России монета, их отчеканено около 12 млрд штук.

Каждые лишние **10** кг веса сокращают жизнь на 5 лет.

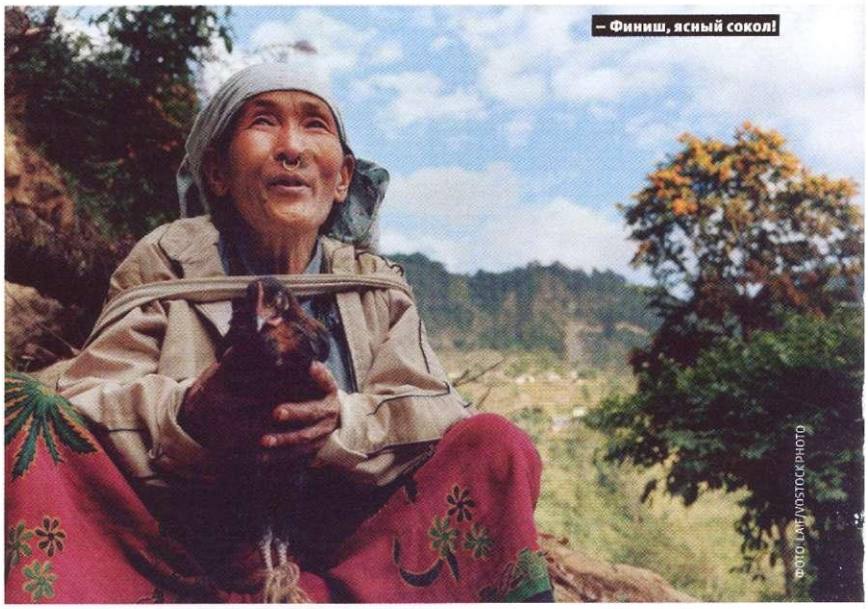
пункт назначения

Сикким

ЦЕЛЬ ПУТЕШЕСТВИЯ: решение проблемы реинкарнации и дегустация чая. Еще полвека назад Тибет, Бутан и Сикким были заповедниками архаической жизни, презиравшими глупости вроде электричества, водопровода, автотранспорта. Тибет за наивность поплатился жестоко, Сикким и Бутан – не очень. Собственно, официально Сикким с 1973 года – один из штатов Индии, но, к счастью, это мало изменило жизнь местных жителей – нетронутые цивилизацией горные склоны и долины, засаженные чаем и кардамоном. Здесь выращивают один из лучших сортов чая во всем мире – дарджилинг. Его вывели сиккимцы и лишь под давлением англичан уступили им область вокруг одноименного города. А местные буддийские монастыри и храмы ничуть не уступают по красоте тибетским и непальским. Самый главный из них – Цук Ла Канг, по совместительству королевский дворец в столице Сикким Гангтоке. Здесь же расположен Музей тибетологии – уникальное хранилище древних текстов и живописи. Неподалеку находится монастырь Румтек, где хранится Черная корона Кармапы – подарок китайских императоров. Увидевший ее никогда не переродится в низшее существо – демона, голодного духа или животное.



СТОИМОСТЬ ПОЕЗДКИ: дорог только перелет – до Дели. Оттуда до Багдогры и до Гангтока на автобусе. В самом Сиккиме, как и во всей Индии, цены копеечные абсолютно на все. Недельная поездка обойдется примерно в 50 000-70 000 руб.

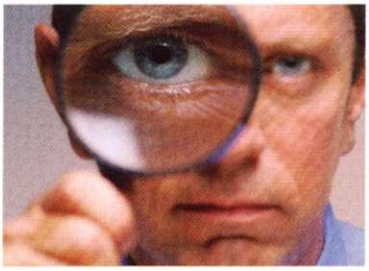


– Финиш, ясный сокол!

ФОТО: LAIF/VOSTOCKPHOTO

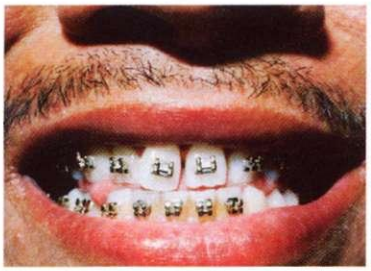
ДВИГАЙ ТЕЛОМ

Никакие рестораны, золотые кулоны и салоны лимузинов не заменят обаяния. Вот несколько простых жестов, которые действуют на девушек не хуже, чем бриллианты.



ГЛАЗА
Старайся максимально расслаблять веки, чтобы глаза слегка прикрылись. И когда отводишь от нее взгляд, отводи его вниз, а не вбок – чтобы показаться скромным и чуть застенчивым, а не рассеянным и пугливым.

ГРУДЬ
Все просто: чем ближе форма твоего туловища к заветной букве V – тем больше шансов на успех. Выпячивать грудь, затягивать ремень и носить пальто вместе с вешалкой необязательно. Просто не сутулься.



РОТ
Самый простой способ подать сексуальный сигнал что для женщин, что для мужчин – облизать губы. Главное – не старайся сделать этот жест сексуальным, все испортишь. И не лижи себя каждые две минуты!

РУКИ
Жестикулируя, держи большой палец поднятым вверх – это подсознательно кажется женщинам сексуальным. И почаще разводи руки широко в стороны. "Я друг, я открыт для общения и ничего не скрываю" – вот как воспринимается этот жест.

ЗАД
Если разговариваешь с девушкой стоя, по очереди расслабляй то одну, то другую ногу и переноси вес на расслабленную ногу, одновременно двигая тазом вперед-назад. Это движение (будучи опять-таки незаметным) подает девушке недвусмысленный сексуальный сигнал.

ПОЛ ДЛЯ РУССКИХ

Борьба за чистоту языка всегда обходит самую важную – интимную сферу нашей жизни. Если хочешь быть настоящим патриотом, используй наш русский сексуальный словарь.

ОРАЛЬНЫЙ СЕКС – ротовой пол
АНАЛЬНЫЙ СЕКС – заднепроходный пол
ЭРЕКЦИЯ – воздвижение уда
КУННИЛИНГУС – срамоязычие
ФЕЛЛЯЦИЯ – целование срамных удов
ФИСТИНГ – кулачный пол
ПЕТТИНГ – скромноблудие
МАСТУРБАЦИЯ – десноудие или шуеудие (если мастурбирующий – левша)

– Я не хотела бы давать комментарии о своем спутнике...

ФОТО: IMAGE SOURCE/RUSSIAN LOOK. CORBIS/RPG. AFLO/EAST NEWS. PHOTONICA/FOTO S.A.. NATIONAL GEOGRAPHIC/FOTOBANK

В тему...

НАУЧИЛСЯ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ РУКАМИ, ГЛАЗАМИ И ЗАДОМ – ПЕРЕХОДИ НА СЛЕДУЮЩИЙ УРОВЕНЬ, ЧИТАЙ СТАТЬЮ "ЧТО ТАКОЕ ХОРОШО"

стр. 136

НЕ ПАРА

Целый отряд психологов анализировал очевидные и не очень проблемы двух людей, решивших, что их любовная лодка разбилась. Не важно обо что.

РАЗРЫВ

1 ДЕНЬ после разрыва

СТАДИЯ ПРОТЕСТА

В этот момент никто не способен здраво рассуждать – время эмоциональной неразберихи: отчаяние, ярость, любовь и ненависть.

Он

СТАНОВИТСЯ АГРЕССИВНЫМ

Мужчины чаще выплескивают эмоции в виде физической агрессии. Займись фитнесом – это не только шанс выпустить пар, но и реальная помощь в борьбе с разбушевавшимся внутренним миром.

Она

ПЛАЧЕТ НАВЗРЫД

Если ты инициатор разрыва, возьми волю в кулак и не дай ее слезам растопить твою жалость – ты ей же сделаешь хуже. Если ушла она – слезы вовсе не знак того, что она готова передумать.

1 НЕДЕЛЯ после разрыва

СТАДИЯ ОДЕРЖИМОСТИ

Переживания прошедшей недели отключают обычную осторожность, тебя тянет на подвиги.

СЛИВАЕТСЯ С ТОЛПОЙ

Вместо того чтобы нудеть с другом за бутылкой, тащи его в горы, к морю, на чемпионат по боксу. Короче говоря, займись чем-нибудь интересным и желательно в компании.

БОЛТАЕТ С ПОДРУЖКАМИ

В отличие от мужчин, женщины очень любят обсуждать свою личную жизнь, тем более бывшую. Прими как факт и не вздумай этому помешать, все равно не выйдет.

1 МЕСЯЦ после разрыва

СТАДИЯ "ХУДШЕЕ ПОЗАДИ"

Оба бывших партнера прекращают истерить и начинают жить относительно спокойной жизнью.

НАПИВАЕТСЯ И ЗВОНИТ ЕЙ

Хотя бы раз большинство мужчин под влиянием порыва пытаются наладить отношения со своими бывшими. Результаты этих попыток почти всегда нулевые, а вот настроение портится всерьез и надолго.

ВИНИТ ВО ВСЕМ СЕБЯ

Даже если инициатором разрыва была она, девушка подсознательно ищет причины проблемы в себе. Чем меньше вы будете общаться в этот период – тем быстрее и легче пройдет и ее, и твоя боль.

6 МЕСЯЦЕВ после разрыва

СТАДИЯ УСПОКОЕНИЯ

Ты достигнешь ее, когда поймешь, что уже неделю не думал о своей бывшей.

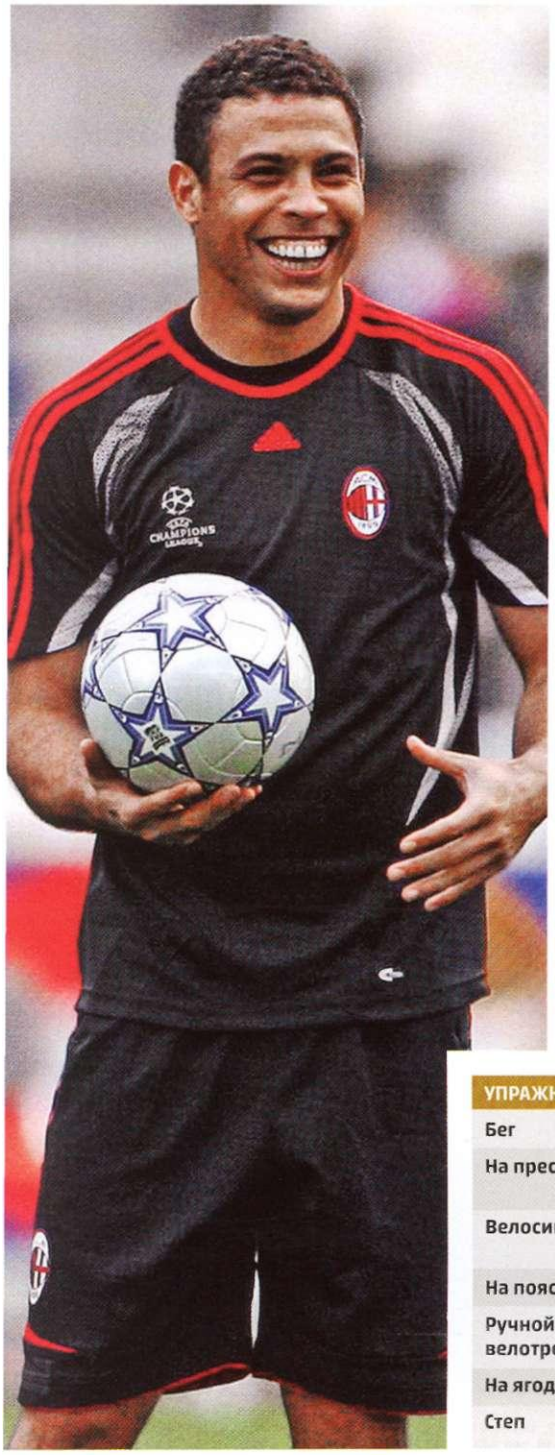
ПОДМИГИВАЕТ СЕКРЕТАРШЕ

Пытаться притушить боль романтическими приключениями раньше, чем ты перестанешь переживать, не стоит – ничего, кроме взаимной нервотрепки, из этого не выйдет.

ХОЧЕТ ОТОМСТИТЬ

Как правило, делается это за счет демонстративных заявлений: "Я тебя никогда не любила!", "Без тебя мне в тысячу раз лучше" или даже "Ненавижу". Не злись и не обращай внимания. Любила, конечно.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ FINE & DANDY



ХУДОЙ РОНАЛДО

Все помнят, каким толстым был Зубастик на ЧМ-2006. Но потом он перешел в "Милан" – и быстро пришел в форму. Вот как это было.

ДИЕТА ДЛЯ ХУДЕЮЩЕГО РОНАЛДО "МИЛАН-ЛАБ"

Имей в виду, она разработана для спортсменов, которые тренируются по 2-3 часа в день. Идеальна для тех, кому надо скинуть около 5 кг.

- **Завтрак:** 100 мг 1,5% молока + 2 ч. л. фруктозы; 2 тоста (40 г), лучше из цельнозернового хлеба + 2 ч. л. мармелада без сахара; 1 стакан свежевыжатого апельсинового сока без сахара

Или

Чашка чая; йогурт с зернами; 3-4 бисквитных сухаря + 3 ложки фруктового варенья без сахара

- **Ланч:** свежий фрукт
- **Обед:** 200 г зелени с ложкой оливкового масла и еле заметной щепоткой соли; 100 г углеводов (рис или зерновая паста) с небольшим количеством оливкового масла и помидорами (или салатом); стакан свежевыжатого апельсинового сока
- **За 2 часа до тренировки:** кусок сыра (15 г) и фрукт
- **Непосредственно перед тренировкой:** свежий фрукт; вода или апельсиновый сок; 30 г зернистого творога
- **Ужин:** 150 г мяса гриль, лучше белого

Или

200 г рыбы (2-3 раза в неделю); кусок бездрожжевого хлеба или крекер; 250 г зелени с маслом; свежий фрукт

КОМПЛЕКС ДЛЯ ХУДЕЮЩЕГО РОНАЛДО "МИЛАН-ЛАБ"

Этот комплекс, разработанный в клубе "Милан", – добавочный к стандартным тренировкам Роналдо, но направлен именно на снижение жировой массы на поясе. Роналдо выполнял его утром в течение 40-45 минут без отдыха, поддерживая пульс с частотой 120-150 ударов в минуту.

УПРАЖНЕНИЕ	ВРЕМЯ	ПРИМЕЧАНИЯ
Бег	10 минут	Бег средней интенсивности
На пресс	2 минуты	Начинай с 25 скручиваний, доводя их постепенно до 50
Велосипед	10 минут	В обычном темпе аэробного упражнения с постоянной скоростью
На поясницу	2 минуты	25 разгибаний торса
Ручной велотренажер	10 минут	Крути педали в ритме сердца, не превышающем 120 ударов в минуту
На ягодицы	2 минуты	Можешь выбрать приседания или выпрыгивания
Степ	10 минут	Завершающая успокаивающая нагрузка

ФОТО: IMAGO/RUSSIAN LOOK; PRESSE SPERTS/FOTO S.A.

Коровы правы

Цветы любимой девушке можно преподнести не только в виде букета, но и на тарелке.

КАЛЕНДУЛА

- **Что едят:** мелкие лепестки золотисто-оранжевого цвета.
- **Вкус:** перечно-горьковатый, напоминает шафран.
- **Как едят:** добавляют в супы и салаты, в блюда из пасты и риса, в омлеты. В пищевой промышленности используют для ароматизации и окраски сыров.

ХРИЗАНТЕМА

- **Что едят:** мясистые лепестки, бутоны.
- **Вкус:** острый с горчинкой, чем-то напоминающий шпинат.
- **Как едят:** бутоны бланшируют и обжаривают в масле, тушат с овощами, лепестки добавляют в салаты, супы и сэндвичи.

ДНЕВНАЯ ЛИЛИЯ

- **Что едят:** мясистые лепестки. Внимание! Речь идет именно о дневных лилиях (Hemerocallis) – в других видах могут содержаться вредные алкалоиды.
- **Вкус:** сладковатый овощной, напоминающий одновременно латук, дыню и спаржу.
- **Как едят:** в салатах и десертах.

НАСТУРЦИЯ

- **Что едят:** цветы, семенные коробочки и листья.
- **Вкус:** сладковато-перечный, напоминающий кресс-салат.
- **Как едят:** лепестки и листья – пикантная приправа для овощного салата. Маринованные семенные коробочки – альтернатива каперсам.

РОЗА

- **Что едят:** лепестки, бутоны.
- **Вкус:** как правило, сладковатый с разнообразными оттенками – от фруктового до мятного и даже перечного.
- **Как едят:** лепестками украшают десерты, салаты и пасту, их засахаривают или делают варенья и ликеры.

ФИАЛКА

- **Что едят:** цветы и молодые листья.
- **Вкус:** сладковатый.
- **Как едят:** листья – в салатах, цветы – как украшение салатов, десертов и напитков, или засахаренными – как сладость.

БЕШЕНЫЕ ОГУРЦЫ

Все описанные ниже плоды выращены абсолютно натуральным образом.

БРОККОЛИНИ

Брокколи + китайская капуста

Брокколи со сладковатым перечным вкусом. Плюс 65% дневной нормы витамина С в одной порции.

ТОМАТЫ РОССО-БРУНО

Гибрид из нескольких сортов томатов

Более сочные и ароматные, чем обычные, с повышенным содержанием клетчатки.

ОРАНЖЕВАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

Особый канадский сорт

Нежный, сливочный вкус и ударный заряд бета-каротина.

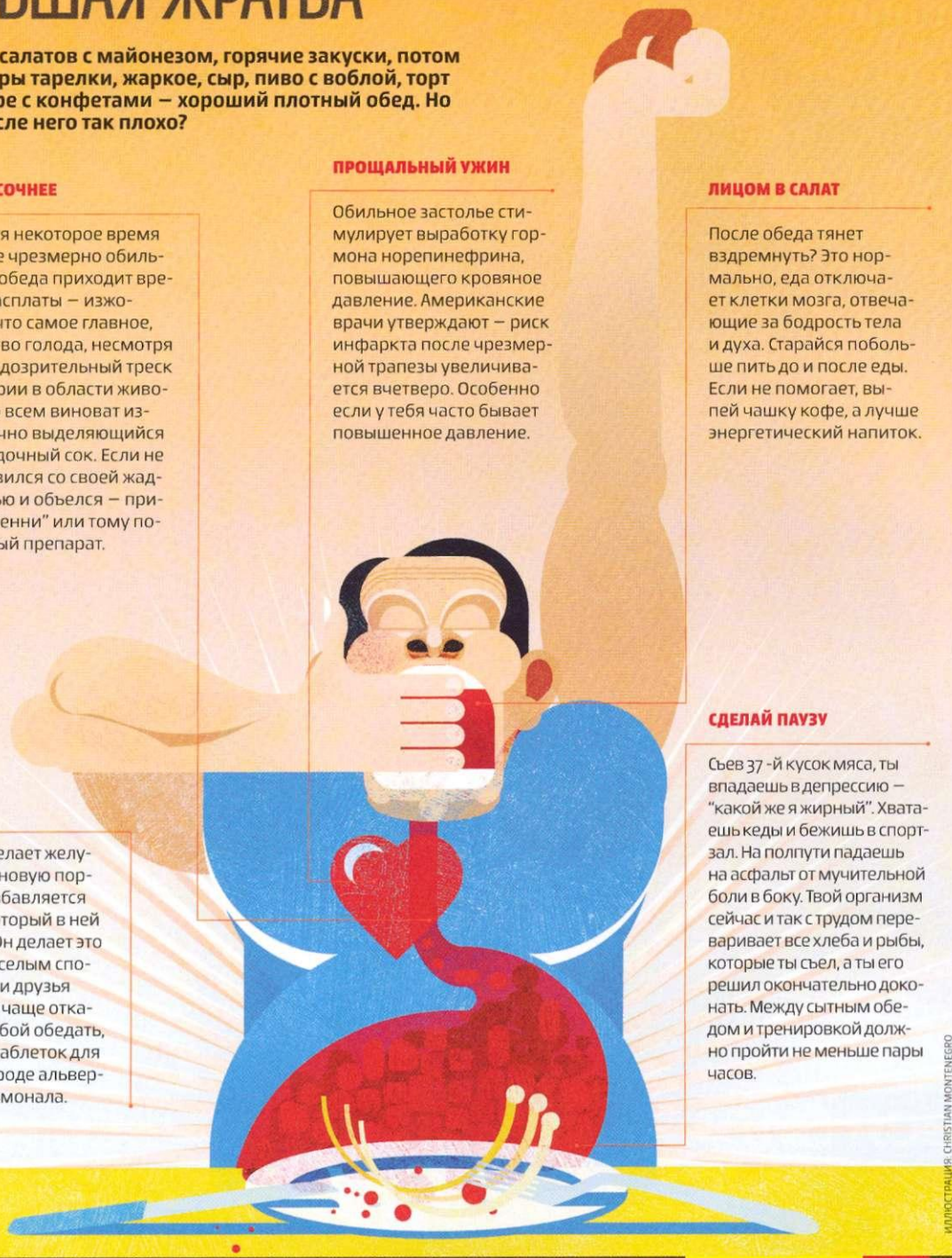
Мы, в свою очередь, ждем скорейшего появления на прилавках свежих бакласосей (гибрид баклажана и лосося), грифеля (картофеля, скрещенного с грибами) и парных суповых бананов.

Присылай нам свои варианты новых овощей. Лучший автор получит чудо производственной селекции **Braun cruZer4** – бритву, стайлер, триммер и бодигрумер, соединенные в одном устройстве.

ФОТО: REX/IMAGO/RUSSIAN LOOK, ALAMY/PHOTAS, STOCKFOOD/FOTOBANK

БОЛЬШАЯ ЖРАТВА

Ассорти из салатов с майонезом, горячие закуски, потом супа полторы тарелки, жаркое, сыр, пиво с воблой, торт с чаем, кофе с конфетами – хороший плотный обед. Но почему после него так плохо?



ЕЩЕ СОЧНЕЕ

Спустя некоторое время после чрезмерно обильного обеда приходит время расплаты – изжога и, что самое главное, чувство голода, несмотря на подозрительный треск материи в области живота. Во всем виноват избыточно выделяющийся желудочный сок. Если не справился со своей жадностью и объелся – прими "Ренни" или тому подобный препарат.

ПРОЩАЛЬНЫЙ УЖИН

Обильное застолье стимулирует выработку гормона норепинефрина, повышающего кровяное давление. Американские врачи утверждают – риск инфаркта после чрезмерной трапезы увеличивается вчетверо. Особенно если у тебя часто бывает повышенное давление.

ЛИЦОМ В САЛАТ

После обеда тянет вздремнуть? Это нормально, еда отключает клетки мозга, отвечающие за бодрость тела и духа. Старайся побольше пить до и после еды. Если не помогает, выпей чашку кофе, а лучше энергетический напиток.

МОСГАЗ

Первое, что делает желудок, получив новую порцию еды, – избавляется от воздуха, который в ней содержится. Он делает это простым и веселым способом. Но если друзья и коллеги все чаще отказываются с тобой обедать, пропей курс таблеток для кишечника вроде альверкола или спазмонала.

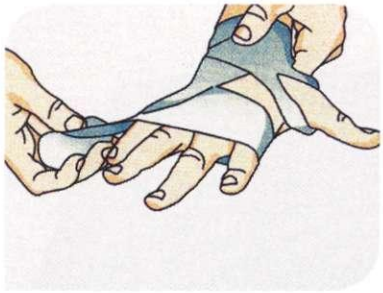
СДЕЛАЙ ПАУЗУ

Съев 37-й кусок мяса, ты впадаешь в депрессию – "какой же я жирный". Хватаешь кеды и бежишь в спортзал. На полпути падаешь на асфальт от мучительной боли в боку. Твой организм сейчас и так с трудом переваривает все хлеба и рыбы, которые ты съел, а ты его решил окончательно доконать. Между сытным обедом и тренировкой должно пройти не меньше пары часов.

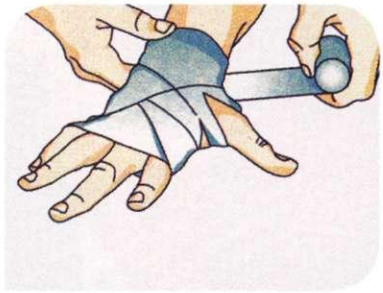
ИЛЛЮСТРАЦИЯ: CHRISTIAN MONTENEGRO

Быстрая перемотка

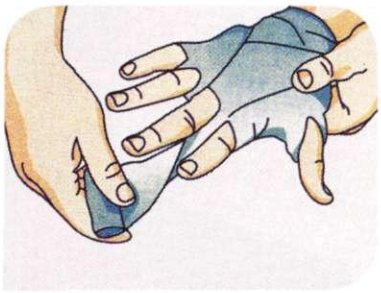
Забинтованные руки не должны вызывать сочувствие. Гораздо лучше, когда они напоминают о Брюсе Ли. Научись бинтовать кисти рук так, как это делал знаменитый актер перед боем.



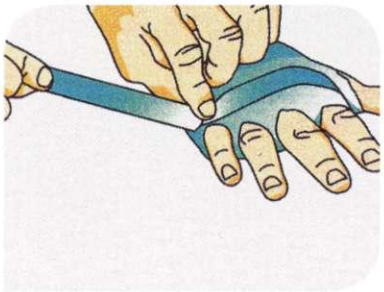
1 Сделай отверстие в крае бинта и вставь в него большой палец. Оберни бинтом суставы, запястье и кисть.



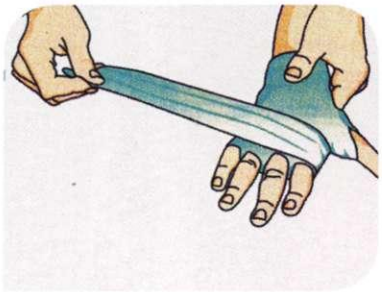
2 Оберни кисть крест-накрест слева направо и справа налево, затем перебинтуй мизинец и безымянный.



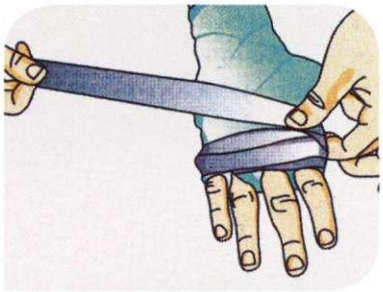
3 Оберни средний палец, затем тыльную сторону ладони и запястье. Так же сделай с указательным и большим.



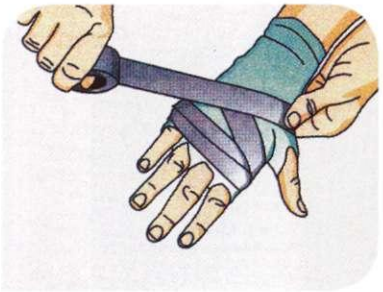
4 Оберни бинт вокруг запястья. Из отдельного куска сделай защитную прокладку вокруг суставов. Согни руку, чтобы убедиться, что замотал не слишком туго.



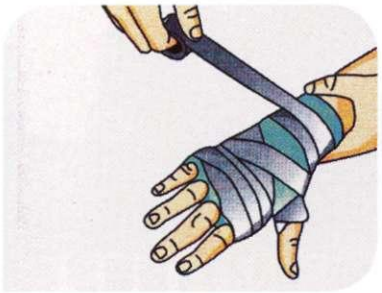
5 Оберни основной бинт еще раз, чтобы зафиксировать прокладку, и закрепи его конец на тыльной стороне ладони, пропустив под предыдущий слой.



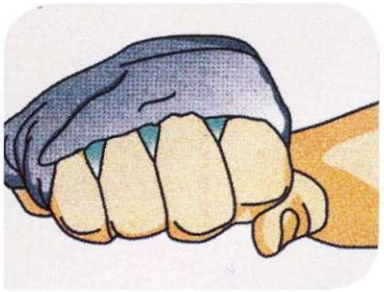
6 Дважды оберни суставы пластырем. Отрежь несколько полосок пластыря длиной в две ширины ладони. Сложи полоски клейкой стороной наружу и наклей на суставы.



7 Сделай еще несколько оборотов пластыря вокруг суставов, проведи пластырь вокруг большого пальца.



8 Для большей надежности оберни несколько раз ленту пластыря крест-накрест вокруг запястья и кисти.



9 Выходи на улицу в поисках злобного человека с нунчаками. Бей аккуратно, но сильно.

Идеальная кружка

Психолог Евгения Стратийчук внимательно изучила кружки, из которых пьют кофе и чай в редакции МН. После чего нарисовала психологические портреты сотрудников.

ТЕМНО-СИНЯЯ КРУЖКА BAD BOY
(Александр Кладиев)
Внешне брутальный, а внутри – добрый, ласковый и ранимый. Но узнать его истинное лицо может только близкий друг или любимая девушка. Для остальных он – сорванец и грубиян. Bad Boy гораздо чище других кружек – наш "крутой парень" любит порядок во всем и о своей внешности тоже заботится.

● **Мнение хозяина:** "Ну, отчасти, наверное, это так, хотя я не скрываю своего истинного лица – все коллеги прекрасно знают, что я добрый и ласковый".

КРУЖКА "ПИЗАНСКАЯ БАШНЯ"
(Антон Иванов)
Человек яркий, творческий. Однако мыть свою кружку, из которой он часто пьет – она вся в коричневом чайном налете, – хозяин не стремится. Это говорит о том, что внешние проявления – картинка с башней, сама форма – для него важнее, чем содержание. Хозяин, видимо, не совсем в ладу с собой. Приходит домой и рыдает. Не уверен насчет своего места в жизни.

● **Мнение хозяина:** "Внешняя форма для меня действительно важна, и очень. Но вот кружку не мою скорее потому, что ленюсь. Дома не рыдаю. Я там только сплю – все остальное время занимают разные дела. А насчет места в жизни – по большому счету меня все устраивает. Почти".

КРУЖКА С КОТОМ И МЫШКОЙ
(Иван Глушков)
Девчачья кружка. Мужчине, который из нее пьет, все равно из чего пить. Для него содержание куда важнее формы. Он читает распечатки вместо книг и может носить две недели одни и те же брюки. Невнимателен к деталям, но очень аккуратен.

● **Мнение хозяина:** "Вообще-то я просто люблю кошек. Штаны и трусы меняю регулярно".

КРУЖКА С ОЧКАСТЫМ СЛОНИКОМ С ЧЛЕНОХОБОТОМ
(Алексей Цыганов)
А вот это явный выпендреж. Ведь пройти мимо такой кружки, не обратив внимания на нее и ее владельца, невозможно. Этот человек не ограничивает себя ни в чем. Мне кажется, из этой кружки может пить толстяк-гедонист, громогласно хохочущий Гаргантюа или Пантагрюэль, весельчак и остряк.

● **Мнение хозяина:** "В целом все точно: я – тщеславный гедонист. А Гаргантюа и Пантагрюэль – мои любимые литературные герои".

КВАРТАЛ РАЗНЫХ ФОНАРЕЙ

Освещать квартиру обычными белыми лампочками скучно и бесполезно. Цветной свет стимулирует жизнедеятельность и подчеркивает индивидуальность хозяина.

1. Прихожая Светло-красные и ярко-желтые светильники на фоне яркого белого света – и дом сразу покажется гостям спокойным и уютным.

2. Кухня Над плитой – яркий, но не слепящий белый свет. Над обеденным столом – оранжевый абажур. Холодные цвета в кухне отбивают аппетит, а теплые, наоборот, раззадоривают.

3. Санузел В совмещенном санузле идеален вариант с белыми галогеновыми лампами на подвесном потолке. При раздельном варианте можно повесить в туалете лампу красного цвета. Пусть гостям кажется, что они пишут кровью.

4. Кабинет Бухгалтерам и физикам-ядерщикам подойдет светло-зеленая лампа. Писателям, читателям, художникам и архитекторам – направленный белый свет.

5. Спальня Цветовое решение зависит от твоего темперамента: красный свет для активных людей, зеленый – для спокойных. Синяя лампа в спальне замораживает все желания и быстро усыпляет. В любом случае свет должен быть очень мягким, чем меньше – тем лучше.

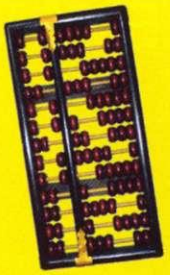
ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

Зефир

ДОЛГАЯ СЧАСТЛИВАЯ ЖИЗНЬ

Сладкие пухлые штучки

330 ДО Н. Э.
Римляне используют зефир как лекарство для желудка.



1948
Некто Алекс Думак заметно упростил производственный цикл, и производство сладости значительно выросло.

2004
В США появились зерновые хлопья с зефиром – сахар и белок дают с утра мощный заряд энергии.

2100 ДО Н. Э.
Первая зефиропободная сладость была сделана в Египте из пропитанного медом губчатого корня растения Althea officinalis.

1210
Французские врачи прикладывают зефир к поврежденным конечностям, наивно веря, что он заживляет раны.

1700
Мед в зефире заменяется более дешевым и вредным сахаром.

1960
Исследования Стенфордского университета выявили, что дети, спокойно относящиеся к сладостям, показывают лучшие результаты в учебе.

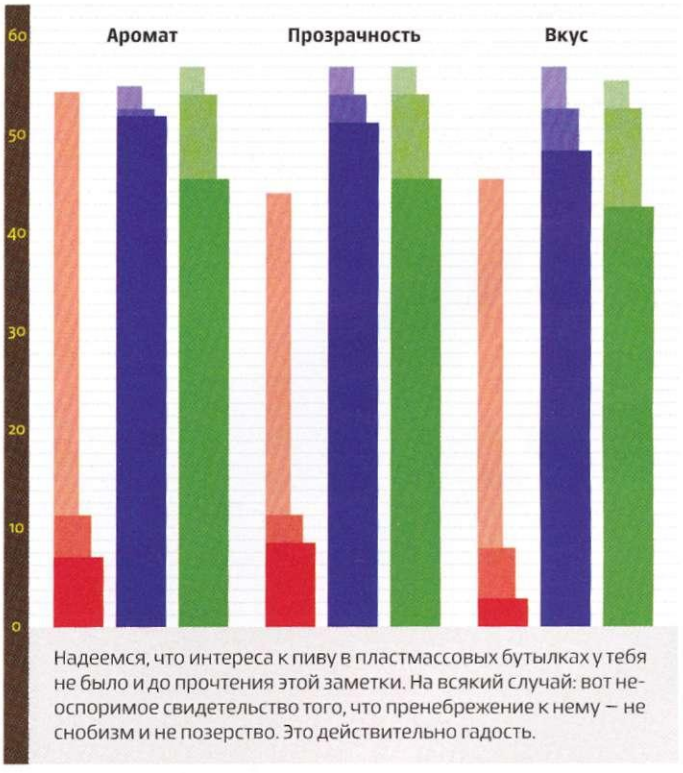
1996
В Германии в зефире некоторых производителей обнаружены сальмонеллы.

НА ТРОИХ

Наверняка у тебя осталась пара пива с последнего летнего выезда на природу. Теперь можешь точно узнать: есть ли у этого пива шанс дотянуть до первого снега или быть выброшенным незамедлительно.

Группа ученых питерского Центра независимой потребительской перспективы методично нюхала и осушала банки и бутылки с пивом в течение полугода. Наиболее стойкие по окончании исследований начертили вот эти таблицы.

Самые светлые столбики – оценки экспертов для свежекупленного пива. Столбики потемнее – для пива трехмесячной давности. Самые нижние и темные – оценки пива, лежавшего на полке полгода.



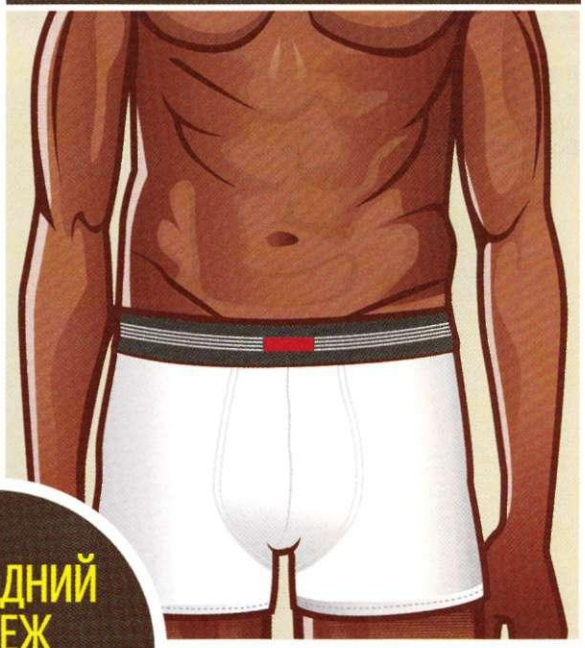
Надеемся, что интереса к пиву в пластмассовых бутылках у тебя не было и до прочтения этой заметки. На всякий случай: вот неоспоримое свидетельство того, что пренебрежение к нему – не снобизм и не позерство. Это действительно гадость.

ПОСЛЕДНИЙ РУБЕЖ

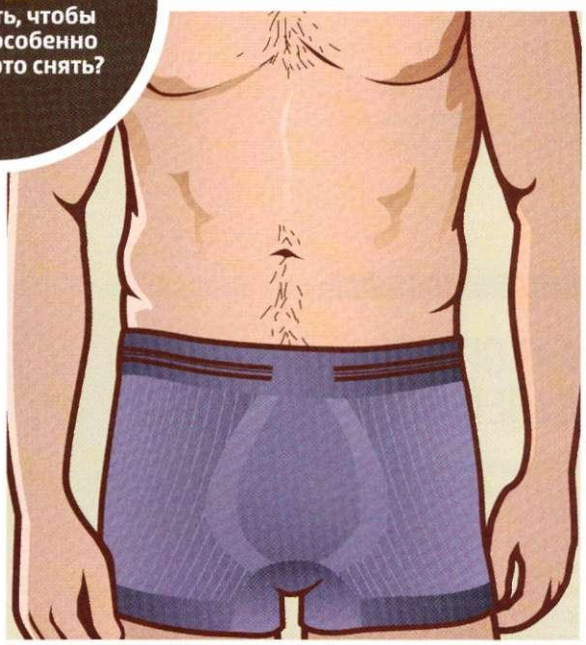
Что надеть, чтобы ей было особенно приятно это снять?

КРУПНОЕ ТЕЛО
Удобные, достаточно просторные брифы

МУСКУЛИСТОЕ ТЕЛО
Обтягивающие транки с удлиненными штанинами



ХУДОЕ ТЕЛО
Любой тип трусов, особенно – узкие плавки.



КОРЕНАСТОЕ ТЕЛО
Транки с короткими штанинами.

ИЛЛЮСТРАТОР: SIMON CRUNDWELL

ДАРОМ ЗА АМБАРОМ

Все распродано: и Рублевка, и Комарово, и даже Слынчев-Бряг. А хочется же приличную уютную дачку, и чтоб недорого. Вот несколько вариантов.

СЛОВЕНИЯ
Горнолыжные курорты в двух шагах от моря. Стать хозяином дома в горах можно примерно за 65 000-100 000 евро, правда, приморские жилища стоят недешево – 150 000-180 000 евро.

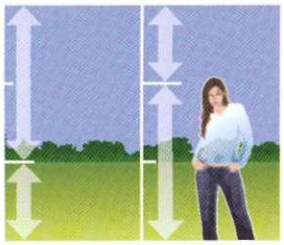
УРУГВАЙ
Рекомендуется всем любителям нетронутой природы и офшорных зон. Уругвай по праву гордится своими пляжами и экологией. Дом с двумя спальнями в Монтевидео можно приобрести за $25 000-40 000.

КАБО-ВЕРДЕ
Рекомендуется поклонникам кайтсерфинга, виндсерфинга, баобабов и манго – всего этого в Кабо-Верде в избытке. Климат сухой тропический, с июля по август температура воздуха колеблется от +28 до +32°, в январе-феврале – +23-25°. Апартаменты с видом на море можно купить за 46 000-80 000 евро.

БЕЛАРУСЬ
Поселиться в столице государства, куда туристы ездят специально, чтобы ностальгически повздыхать о советских временах, можно сравнительно недорого: от $25 000 до 60 000, в зависимости от количества комнат в квартире и района города. Беловежская Пуща недалеко опять-таки.

ФОТОГРАФУ-ДИЛЕТАНТУ

Есть еще люди, которые не поддались общей фотомании. Они тоже ездят в отпуск и привозят оттуда фотографии, как правило, ужасного качества. Для них эта заметка.



1 Помни про основы композиции. Небо должно занимать две верхние трети твоего кадра, а фотографируемый субъект (или объект) – две нижние трети.

2 Используй вспышку при ярком освещении, чтобы лучше были видны детали.

3 Снимая при максимальном увеличении, прижми локти к телу, чтобы свести дрожание камеры к минимуму.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: BRINDEAU MEXTER

КАК С ПОЛЬЗОЙ ПРОВЕСТИ...

120 МИНУТ

ПОСМОТРЕТЬ ФИЛЬМ "ИЗГНАНИЕ"

- **Режиссер:** Андрей Звягинцев
- **В ролях:** Константин Лавроненко, Мария Бонневи, Александр Балуев, Дмитрий Ульянов
- **Российская премьера:** 04.10.2007

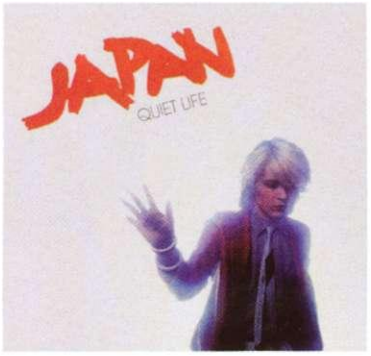
Дебютировав как режиссер в 2003-м с "Возвращением", Звягинцев в буквальном смысле проснулся знаменитым – "Золотой лев" Венецианского фестиваля, специальный приз Луиджи де Лаурентиса, еще 38 наград и едва ли не самый успешный мировой прокат за всю историю российского кино. "Изгнание" же взяло приз за лучшую мужскую роль в Каннах и открывало ММКФ.

В картине Звягинцев вновь обращается к семейной теме, только вместо пары отцы-дети предметом изучения становятся муж и жена. Критики упрекают Звягинцева в том, что, мол, замахнулся, конечно, хорошо и достойно, но уж очень смело. Ну на то они и критики. Мы же просто посоветуем тебе хороший, красивый фильм со столь редкой в России в последнее время достойной актерской игрой.

41 МИНУТУ

ПОСЛУШАТЬ ДИСК QUIET LIFE

- **Исполнитель:** Japan
- **Год издания:** 1979



Любители романтической интеллигентной музыки 80-х вспоминают первым делом Брайана Ферри и Дэвида Боуи. Творчество симбиоза этих двух выдающихся людей – Дэвида Сильвиана – обязательно к прослушиванию каждому, кто считает себя меломаном и не думает, что история музыки остановилась году так в 1975-м. Классический альбом второго (и более интересного) – синтипопового периода группы, изо всех сил пытавшейся сказать новое слово в музыке. Эксперименты с синтезаторами и "космическим" звуком, нестандартными гармониями, заумные тексты – Japan, будучи классической поп-группой по форме, совершенно не являлась таковой по сути. Чем и интересна.

наводка

Сотрудники редакции делятся своими планами проведения досуга

ПАВЕЛ ГОРБАЧЕВ, КОРРЕСПОНДЕНТ:
В октябре мы с товарищем поедем в Волгоградскую область – отдыхать от социума. Нас ждет трехнедельный рейд по абсолютно безлюдным местам Задонья, будем рыбачить и слушать тишину. Октябрь выбран потому, что в степи уже не жарко – 20-25° днем.

- Общий километраж путешествия: 1900 км (дорога Москва–Волгоград–Москва) + 250 км катания по степи.

АЛЕКСЕЙ ЯКОВЛЕВ, ДИЗАЙНЕР:
Я давно хотел научиться управлять парусной яхтой. И вот недавно узнал, что есть в Питере четырехдневные курсы. Пойдем с капитаном и другими учениками до Выборга и обратно. Больше всего пугает перспектива приготовления обеда при качке. Надеюсь, справлюсь.

- Стоимость обучения: 12 100 руб. с человека, сайт яхт-школы: www.mys.ru/20.html

РОМАН ВОРОПАЕВ, ФОТОРЕДАКТОР:
В октябре я арендую теплый гараж, перетащу туда весь свой инструмент: пиво, чипсы, диван, телевизор с DVD-плеером и мультфильмы про трансформеров. Разберу свою машину и начну превращать ее в шедевр имени Оптимуса Прайма. По степени бесполезности ей не окажется равных, но зато как она будет выглядеть!

- Самые достойные примеры воскрешения и переделки старых развалюх в огнедышащих монстров можно увидеть тут: www.hotrodscustomstuff.com

1 неделю

ПРОЧИТАТЬ КНИГУ

"НЕПОСТИЖИМОСТИ"

- **Автор:** Дэвид Фелдман
- **Издательство:** "Колибри", 2007

Куда вечно деваются шариковые ручки? Что означают буквы YKK на застежке молнии? Как в салунах Дикого Запада охлаждали пиво? Почему волосы на лобке кудрявятся? Ответы на эти и другие животрепещущие вопросы — в книге "Непостижимости".

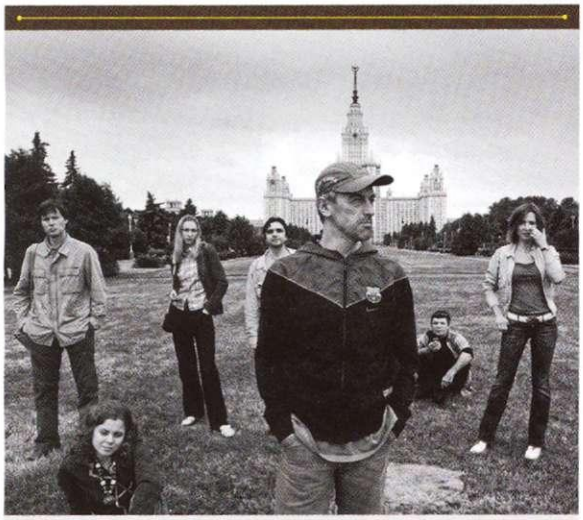


ФОТО: АНТОН КОМЛЕВ

3-5 октября

СХОДИТЬ В ТЕАТР "ПРАКТИКА" НА ПРЕМЬЕРУ СПЕКТАКЛЯ

"КАПИТАЛ" ПО ПЬЕСЕ ВЛАДИМИРА СОРОКИНА

"В наш театр приходят все — от олигархов, которые платят самые большие в Москве деньги за спектакль, до студентов, которые бесплатно сидят в проходе. Нет только советской интеллигенции. Едва ли ей понравится Сорокин, она привыкла, чтобы ее со сцены жалели, а мы бьем наотмашь", — художественный руководитель театра "Практика" Эдуард Бойков.

В тему...

ИНТЕРВЬЮ С АВТОРОМ ПЬЕСЫ "КАПИТАЛ" ЧИТАЙ В РУБРИКЕ "P.S."

стр. 290

DIGEL*
МУЖСКАЯ ОДЕЖДА
НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

АДРЕСА ЦЕНТРОВ ПРОДАЖ:

мага:
ТЦ "/ магазин «Men-Style»
ВДП.К lelight", магазин «Богатырь»

мага:
ТЦ imnore*, магазин «Джентельмен», магазин -Men-Style"
(адведь*
мага; тр немецкой моды--. «СИТИ» центр, ТЦ «Созвездие»
-Цен леке «Торговые ряды», магазин -Форт»
КОМ ида», -Дигель-шоп»
ТЦ « магазин «Золотой ключик»
оссия», ТРЦ «Московский пр-т», магазин «Манифест»
:ш "Step by step»

магазин «Дельта», магазин «Озкаг СоПшош»
магазин «Галант». ТЦ «Мега Muitidress»
салон «Шдацентр»••
ТРЦ «Калуга XXI век», магазин «Манифест»
.. ТЦ«Сити- Молл•••. магазиь«Мел-Style»
магазин «Ромео». ТЦ «Променад»
ТЦ «Юпитер»

магазин «Леон», ТЦ «Амата Плаза»
магазин «Эгоист» •;
магазины «Стиль Зяеганс», «Франт», «Эльпа»
сеть изгамков Холдинг Центр- ТЦ < Руеоеea-mi •. Вашр
«Рамстор'Сити». «Будапешт», «Польская мода», «Бухарест»,
«Мода на Трифоновской», «Одежда на Ломоносовском» и др.
. ***сеть магазинов Леди it Джентельмен:*** ГУМ;ТЦ «Охотный ряд-.
«РамсторЧ «Мега», «Атриум», «XL», -Global СЖ», «Белград»,
ТЦ «Е'вропарк», ТЦ «Феникс;», торговая компания «ВДВ»
ТЦ «Ховрино», магазин «Автограф-ф»
магазин «Комильфо»
ТЦ «24 часа", магазин "Гаяант-Сити». магазин «Джонни»
магазин -555»
магазины «Neo men's fashion*; «Ваше величие»
«Дигель-шоп» в ТЦ «Ника», модная галерее «Априори»
ТЦ «Праздничный зал», «Галерея мужской йоды»,
ТЦ «Зеленые купола», салон «Кельн» в галерее «Фестиваль»,
в ТРК «Москва» и секция «Кельн» в магазине «Дойчмарк»
магазин-Мюнхен» •'
ТК «Континент», магазин «Ниагара». ТЦ «Каскад»
магазин «Пижон»
магазин «Men-Style» .•
магазин «Риттер». ТД «Арлекина»
магазин «Людвиг-, магазин «A!ta Moda» :

•' магазин ИБОМОНД»
магазин «Премьер»
ТЦ «Континенталь 2000», магазин «Статус». ЦУМ.
магазин «Статус», ТЦ Роствертол, магазин «Classik»,
Салон-магазин «Большие люди»
ТЦ «Полсинаут», магазин «Злегант» и магазин -Фараон»,
ТЦ «Атрен Сити», магазин «Фараон»
магазин «Корона», ТЦ «Вавилон»
Сеть штампов Дипломат* и ТЦ -'Гранд ГЬ-ЪУТЦ Миллер- ,
ТЦ -Сенная», ТЦ «Светлановский», ТК «Гуливер».
ТЦ «Владимирский Пассаж»,
магазины«Рогшап» в JK - Меркурий'-, ТК -Корд»,
ТК «Бада Бум», универмаге «Нарвский»,
магазин «Великие люд> нагл ии -ФЗЕориг
Универмаги: «Пассаж Московский»
магазин «Люди в новом»
магазин «Big»
магазин «Мюнхен»
ТОРК «Галерея - Джентельмен'' Сити
«Дигель-шоп» в ТЦ^Океан»

' СВ «Центр», магазин «Модный бульвар»
магазин «Кайзер», ТЦ «Тройка Пассат»
Тюмень&кий ЦУМ «Дигель-шоп», магазин "Азбука моды»
магазин «Жук»
магазин «Сезон»
магазин «Эгоист»
ESieur», ЦУМ, магазин МДМ»
.магазин «Тет-а-тет»
магазин «MuJfidress»
магазин «Онегин»
и Глорий»
ТД «Щелково»
магазин «Твой стиль»
магазин «101»
ТЦ «Оптимист», магазин -Don Miguel»
ТЦ «Волга», магазин «Эгоист»..ТЦ --'МИГ»,.магазин «М.эйер»

Телефон (495) 7750417 www.digele e-mail: igelmps@comodu

ГОЛОГРАММА _ ДОСУГ

СХОДИТЬ НА БОКС

• Москва,
Ледовый дворец
на Ходынском поле

Бьются Султан Ибрагимов и Эвандер Холифилд за титул чемпиона в супертяжелом весе по версии WBO. Этот бой уже обещали посетить такие исполины боксерского мира, как Оскар дела Хойя, Бернард ХопкинсиМайкТайсон, - хороший стимул не пропустить одно из главных спортивных событий **2007**г°Да-

НУЖНАЯ ВЕЩЬ

Предложений "уникальных гамаков из Южной Америки" хоть отбавляй. Но самые достойные - на сайте **www.artefakti.ru** или в одноименном магазине, что в Санкт-Петербурге на Мойке.

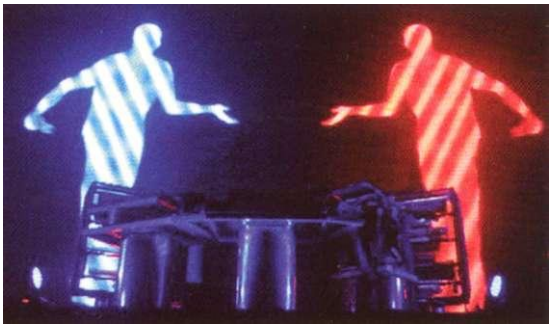
10-12 октября

СХОДИТЬ НА КОНЦЕРТ

THE CHEMICAL BROTHERS

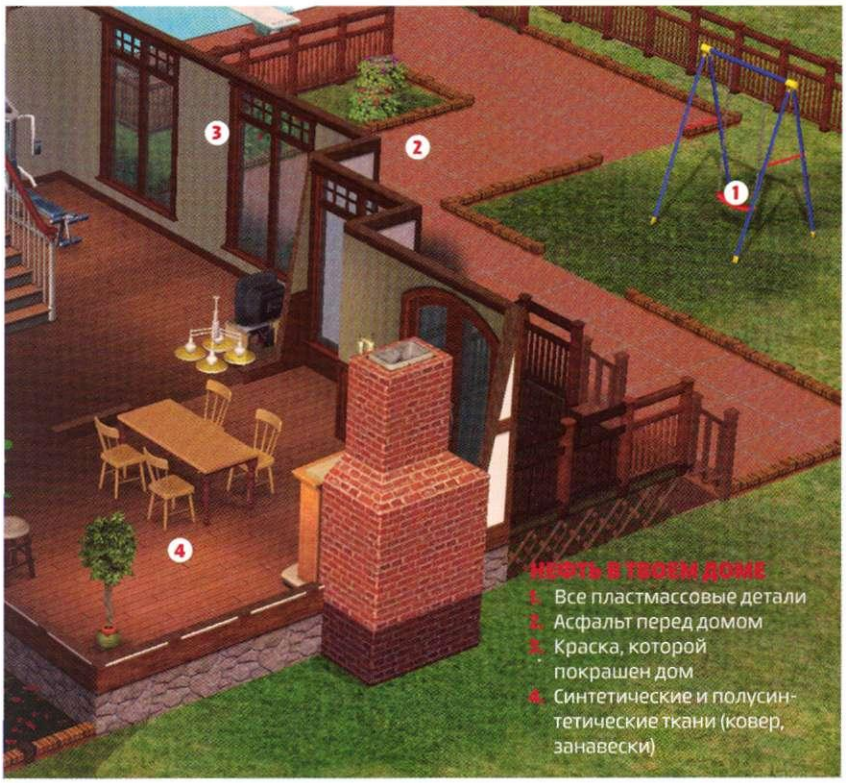
• io,ii октября
Москва, Б1 Maximum
• 12 октября
Санкт-Петербург,
СК "Юбилейный"

Время биг-бита и стадионных рейвов прошло - в музыкальном мире правят бал занудные юноши в мелках и галстуках с гитарами. Но хуже от этого творчество столпов танцевальной музыки середины go-х не стало. Два британских университетских интеллектуала, специалистов по истории Средних веков, рыцари синтезаторов и семплеровдобрались до России. Жалко, что концерт происходит не летом и не на открытом воздухе - было бы куда эффектнее.



СИДЕЛИ НА ТРУБЕ

Men's Health представляет наглядную и поучительную серию уроков страноведения. Урок первый – нефть.



НЕФТЬ В ТВОЕМ ДОМЕ

1. Все пластмассовые детали
2. Асфальт перед домом
3. Краска, которой покрашен дом
4. Синтетические и полусинтетические ткани (ковер, занавески)

КАРТА НЕФТЯНЫХ МЕСТОРОЖДЕНИЙ

Примерное соотношение продуктов перегонки нефти (может отличаться в различных сортах):

Более 75% российских месторождений нефти на суше уже осваиваются, при этом они на 50% выработаны.

НЕФТЯНАЯ СМЕТА

- Метр нефтепровода – 50 000-60 000 руб.
- Буровой насос НБ-3 с ЗИП – 225 000 руб.
- Станок-качалка (б/у) – 320 000 руб.

Нефтяной баррель – единица измерения объема нефти – равен 42 галлонам (158,988 л). Обычный баррель для измерения других жидкостей в США равняется 31,5 галлона (119,237 л).

СЕБЕСТОИМОСТЬ ДОБЫЧИ НЕФТИ

- Ближний Восток – $2/барр.
- РФ – $3,6/барр.
- Африка – $6/барр.
- Южная Америка и США – $8/барр.
- Скандинавские страны – $10/барр.

В тему...

ПРО ТО, КАК НЕФТЕПРОДУКТЫ В АВТОМОБИЛЬНОМ БАКЕ ЧУТЬ НЕ СПАСЛИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВО ОТ ГИТЛЕРА, – ЧИТАЙ В СТАТЬЕ "ПОЛНЫЙ П"

стр. 174

ОБЯЗАЛОВКА

Тимур (timo50377@mail.ru), мечтавший узнать о жизни альфонсов, получает от редакции элегантный аромат Burberry London for Men New. Завидуешь ему? Отправляйся на www.mhealth.ru, жми на баннер "Обязаловка" и предложи тему поинтереснее.

ЭАЛЬФОНС ПОНЕВОЛЕ

ТЕКСТ: ГЛЕБ КГИУТОВ. ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДЕНИС ПЕТРУЛЕНКОВ

Это история с легким привкусом разочарования. Разочарования ожидаемого, но от этого не менее горького. Такое бывает, когда в неудачный для любимой команды сезон идешь смотреть ее матч с лидером чемпионата. Это, конечно, не первый такой год, и ясно, что итогом встречи будет, скорее всего, поражение. Но ты все равно покупаешь билет, надеясь: "Это же моя команда! А вдруг возьмет и выиграет!" Однако обычно чудес не бывает.

Я думал о чуде, когда мне, сотруднику молодой, динамично растущей, но невероятно скучной столичной компании предложили работу-путешествие. Российский сырьевой гигант курировал строительство в Индии и нуждался в переводчике. "Не ахти какая должность, зато скучать точно не придется", — подумал я и решил оставить прежнюю работу.

Как это часто бывает, в последний момент мой отъезд отложили. На три недели. "Тоже мне проблема!" — сказал я себе, подразумевая, что

Вика запросто потянет мое содержание на этот небольшой срок. Обладая весьма приличной работой и не менее приличным папой, Вика имела входящий поток денег, значительно больший, чем могла потратить. По крайней мере, мне она жаловалась на это неоднократно. Вот я и решил, что появился прекрасный шанс проверить прочность наших отношений, что было совсем нелишним в преддверии разлуки. К тому же потом я вернусь с накопленной за много месяцев зарплатой, и мы вообще будем в шоколаде.

“Воспринимать адекватно расклад, в котором она платит за своего мужчину, способна только женщина, почувствовавшая на спине холодное дыхание зрелости”

Обрисовав Вике ситуацию, я с радостью заметил, что она пропустила мимо ушей про деньги, обрадовавшись, что я останусь подольше. И поначалу все шло хорошо. Не могу сказать, чтобы я ее особенно напрягал: расходы ограничивались оплатой кафе-ресторанов и кино. Как бы то ни было, когда на вторую неделю мы сидели в кафе и попросили счет, Вика вдруг словно забыла, кому предстоит его оплачивать. Мне пришлось ей напомнить, и, надо сказать, чувствовал я себя при этом крайне неловко.

Спустя дней пять, в процессе мысленного сбора чемоданов, я осознал, что в страну с тропическим климатом было бы грамотно взять с собой шорты. А лучше даже не одни. Кажется, я выбрал неудачный момент, чтобы обратиться к Вике с этой проблемой. Она, конечно, тут же протянула мне нужную сумму, но лицо ее при этом достаточно недвусмысленно выражало немой вопрос: “Когда же ты наконец уедешь?” Я сделал вид, что не заметил этого, но, по всей видимости, уже тогда до меня стало доходить, что мой эксперимент над женской сознательностью в очередной раз терпит оглушительное фиаско.

Все это, впрочем, было просто цветочками по сравнению с тем, что началось, когда отъезд отодвинули еще на месяц. При обсуждении на словах все было очень многообещающе. Я заявил, что буду продлевать срок своей альфонсовской деятельности, она ответила: “Будешь отдавать натурой!” Впрочем, было бы удивительно, если б у нее были возражения: я ведь всегда легко и помногу тратил на нее.

Переносить отсутствие денег довольно просто, когда знаешь, что оно временно. Да и какая разница, на чьи деньги живут двое, если они так или иначе все делают вместе? Это в теории. На практике же я сам, как понимаю теперь, много месяцев спустя, крайне тяготился происходящим и ожидал от нее моральной поддержки, которая была по сути важнее, чем сами деньги. Образно выражаясь, я был вроде раненого волка, который вернулся в логово ни с чем после встречи с охотником, чтобы при помощи своей волчицы зализать раны и снова выйти за добычей. Вместо этого на исходе пятой недели “волчица” неожиданно стала кусать меня сама.

Получив как-то очередные гонорары в каком-то журнале, я, как мне казалось, без какой-либо демонстративности заплатил за наш ужин. “О, да неужели! Я просто глазам своим не верю!” Не без труда я удержался от комментариев. В конце концов, это не ее индивидуальная проблема.

При том что, с одной стороны, масс-медиа культивируют принципы равенства полов, с другой — они же навязывают нам жизненную модель, в которой девушка тратит деньги парня и в ус по этому поводу не дует. Спасибо, старина Cosmo, удружил! Благодаря единому мнению всех глянцевых журналов в женской психологии появилась аксиома, которая напрочь отвергает даже потенциальную возможность равенства. Какой бы свободной, независимой и в то же время успешной она себя ни позиционировала, свои деньги она намерена тратить только на себя.

А как же в “болезни и в здравии” и далее по тексту? Да никак. Воспринимать адекватно расклад, в котором она платит за своего мужчину, способна только женщина, почувствовавшая на спине холодное дыхание зрелости, сулящей скорое расставание с чувственным миром.

Что касается меня, то, когда эти не бог весть какие гонорары исчерпали себя, я, зная, что дней через 10 со мной рассчитаются в еще одном издательском доме, позвонил бывшей жене. Мы с ней как раз тогда только стали подружески общаться, вот я в знак примирения и стрельнул у нее пару сотен долларов. О чем и сообщил Вике в ответ на утреннее: “Тебе, конечно, надо дать денег?” Ревность не заставила себя ждать: “Что, уже и одолжить не у кого?!” Почуяв назревающий конфликт, я попытался обратить все в шутку: “Ты с таким энтузиазмом делишься со мной, что я подумал, небольшой аутсорсинг тебе не помешает”. Она не разговаривала со мной до конца дня, а на следующее утро я проснулся человеком, принявшим решение.

Пока она была на работе, я собрал те немногие мои вещи, которые были дома у Вики, и написал ей прощальное письмо. После этого съездил к родителям и взял у них сумму, достаточную, чтобы прожить в одиночестве до самого отъезда.

Слава богу, одна семья, которая готова без лишних вопросов дать мне любую доступную сумму при первой же просьбе, у меня есть. И вторая будет точно такой же, даже если надобности в этом больше не возникнет. ■

Только черному коту и не везет

Подобное подобным

В Испании наконец придумали, как обеспечить котами всех желающих. Даже тех, кто страдает аллергией на шерсть. Больные принимают экстракт из кошачьей кожи во все возрастающих дозах, и их неблагоприятные иммунные реакции постепенно ослабевают. Тем же способом ученые надеются в ближайшем будущем излечить аллергию на домашнюю пыль и цветущие растения.

НА 40% УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ ШИЗОФРЕНИИ КУРЕНИЕ МАРИХУАНЫ

ПО ЧУТЬ-ЧУТЬ

Умеренное потребление алкоголя способствует уменьшению содержания в крови "плохого" холестерина и увеличению содержания "хорошего". К такому выводу независимо пришли две группы израильских и американских исследователей. Обе группы особо подчеркнули, что ключевое слово в формулировке их вывода – слово "умеренное".

ДЫМ НАД ВОДОЙ

По утверждению немецких врачей, курение кальяна гораздо опаснее курения обычных сигарет. После кальяна концентрация никотина и прочих вредных веществ в крови человека почти в два раза выше, чем даже после самой ядреной самокрутки без фильтра. Это вызвано тем, что охлажденный водой табачный дым легче усваивается организмом и достигает самых удаленных тканей легких.

Радует...

в Австралии создан новый интимный гель. Основная его функция, конечно же, восполнять недостаток естественной смазки и давать счастливым любовникам новые ощущения. Но таких гелей и так пруд пруди. Новый же, кроме всего прочего, еще способен предохранять от инфекций, передающихся половым путем, в том числе и от герпеса.

Оказывается...

даже временные татуировки опасны для здоровья. Национальная медицинская служба Португалии выступила с заявлением, в котором предупредила, что спектр неприятных последствий весьма широк – от банальной экземы до заражения крови. Основная причина – неправильный подбор мастерами красок, многие из которых безопасны в небольшом количестве, но при превышении концентрации вполне способны на гадости.

Изобрели...

лекарственный препарат, предотвращающий преждевременную эякуляцию. По утверждению испытателей из Университета Миннесоты, он гарантирует несколько минут полового акта даже тем, кто обычно приходит к финишу буквально за пару-тройку фрикций.

ФОТО: IMAGESOURCE/VOSTOCK, IMAGO/RUSSIAN LOOK, MINDEN PICTURES/STOCK4B/FOTOBANK

ЗУБНАЯ БЫЛЬ

Похоже, в ближайшее время дантисты исчезнут из списка высокооплачиваемых и престижных профессий. Дело в том, что американским ученым удалось создать гель, одно нанесение которого на зубную эмаль раз и навсегда избавляет от кариеса — пока, правда, только лишь подопытных крыс. Но опыты на челюсти человека не за горами.

4 МИЛЛИОНА СЕМЕЙ В РОССИИ СТРАДАЮТ БЕСПЛОДИЕМ

ИНИЦИАТИВА НАКАЗУЕМА

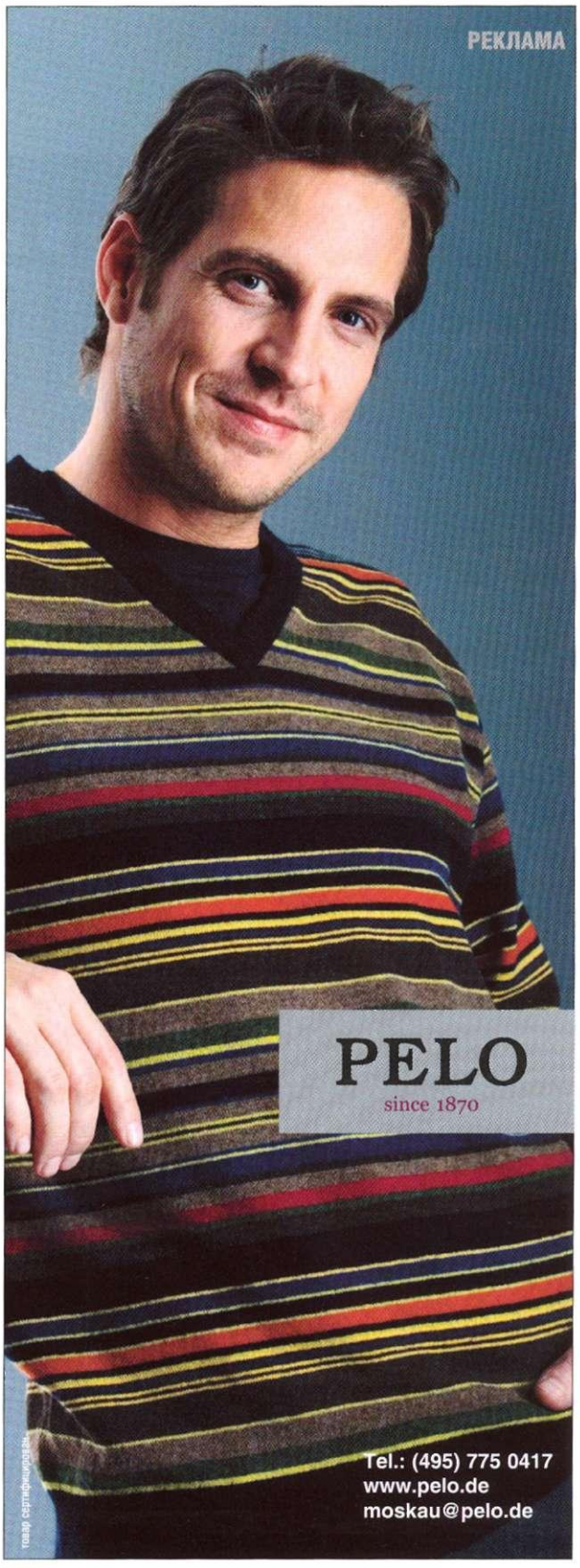
Исследователи из Австралии пришли к интересному выводу. Если верить опубликованным здесь данным, так называемые активисты, которые помимо основной работы организуют корпоративные вечеринки, вечно собирают какие-то подписи и деньги на подарки коллегам, чаще жалуются на проблемы со здоровьем, чем те работники, кто просто и без затей выполняет свои непосредственные трудовые функции.

РЕЖЬ НЕ ХОЧУ

В Университете американского штата Каролина создан материал для повязок, состоящий из стекловолокна и бамбука. Его особенность в том, что он не просто прикрывает рану, но и стимулирует свертывание крови и образование тромбов даже при серьезных повреждениях крупных сосудов. С помощью нового перевязочного материала ученые надеются существенно сократить число смертных случаев от кровопотери.

СМЕНА НЕРВОВ

То, что нервные клетки не восстанавливаются, уже практически аксиома. Однако, как выяснилось, их можно синтезировать из других клеток человеческого тела, например, из мышечных. Об этом объявили японские ученые. Их открытие обещает серьезный скачок в борьбе с болезнями Паркинсона, Альцгеймера, а также в излечении последствий инсультов.



ЛЕГЕНДАРНЫЕ ЗНАКИ

Язык знаков для всех машин один, но мы попробовали прочесть его по-новому. Таким был бы мир, если бы Правила дорожного движения прогнула под себя Honda Legend.

Ограничение скорости
Ограничение даже в 100 км/ч – это смешно, ведь Legend надо всего 7,3 сек., чтобы его нарушить. 250 км/ч – гораздо более разумный предел для машины с самым мощным в истории Honda мотором 3,5 л (295 л.с. и 351 Нм).

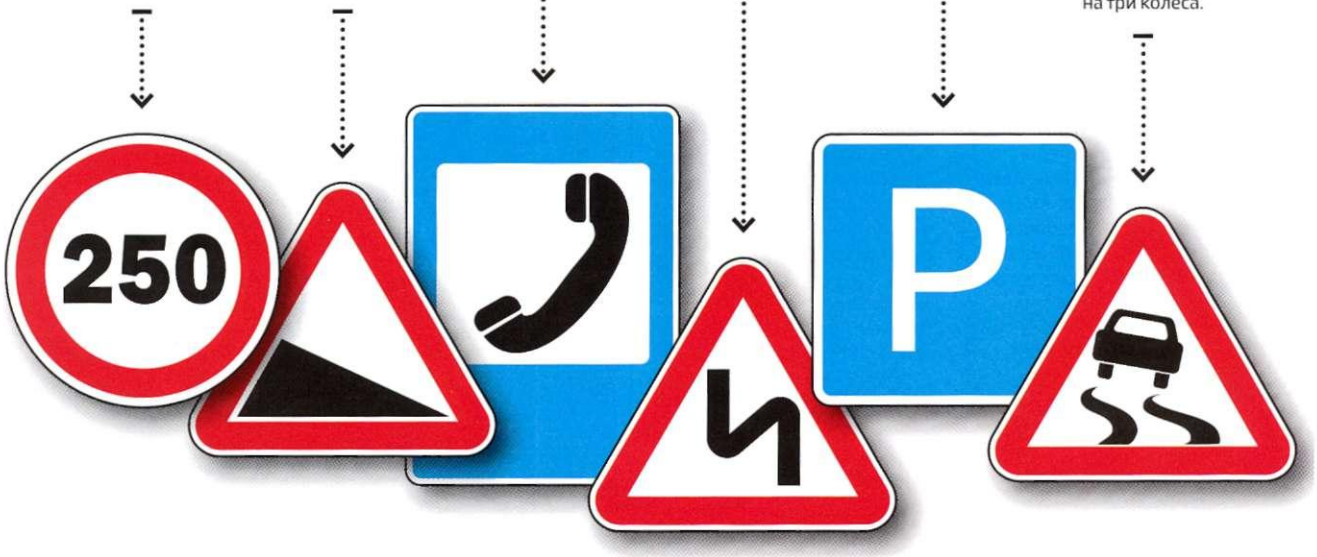
Крутой спуск/ крутой подъем
Если дорогу проложили по горам – это не твоя проблема. Трудности езды по серпантинам возьмут на себя системы Grade Logic Control и Shift Hold Control. Они всегда дадут ровную тягу на подъеме, уверенность в поворотах.

Телефон
Благодаря Bluetooth твой телефон, не вылезая из кармана, получит 10 колонок, специально спроектированных для Legend американской командой Bose. Управлять связью можно голосом.

Опасные повороты
У тебя есть только руль и педали, у системы стабилизации движения (VSA) – возможность подстраивать работу всех систем машины ради того, чтобы понятие "опасные повороты" перестало существовать.

Парковка
Глаза на затылке – вещь, конечно, полезная, но странная. Лучше камера в заднем бампере, картинка с которой передается на экран в салоне. Можно по ней парковаться, а можно от нечего делать смотреть реалити-шоу "За кормой".

Скользкая дорога
Аннушка уже пролила масло? Уникальный полный привод SH-AWD готов и к этому. Крутящий момент может перераспределяться не только между осями, но и между колесами. Если надо, Legend превратится даже в машину с приводом на три колеса.



Тупик
За остановку по требованию отвечают 320-миллиметровые тормозные диски спереди и 310-миллиметровые сзади и куча электроники.

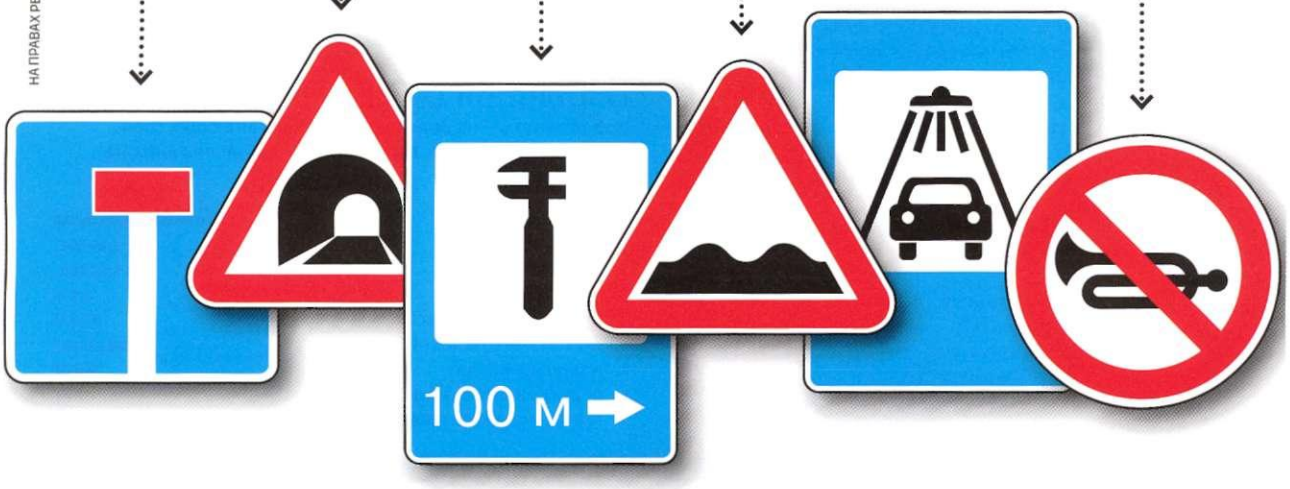
Тоннель
Legend светится в темноте. Делает она это сама с помощью датчика света, включающего фары при плохой освещенности.

Техническое обслуживание автомобилей
Ты не будешь знать работников сервиса по имени или в лицо. Возможно, даже забудешь, где этот сервис находится. Часто бывать там не придется. Например, система охлаждения не нуждается в обслуживании 160 000 км.

Неровная дорога
Даже если под колесами все плохо, в салоне будет хорошо. У двухрычажной спереди и многорычажной сзади подвески есть две главных цели – обеспечить максимальный контакт колес с дорогой так, чтобы пассажиры об этом не догадались.

Мойка
Человека, долго ездившего на Legend, можно узнать, потому, что он не знает, как включаются дворники – за него это делает автоматика. Когда же светит солнце, климат-контроль сам меняет температуру, если одна из сторон салона нагревается сильнее другой.

Звуковые сигналы запрещены
Днище, коробка передач и двигатель отделены от салона гасящими вибрации материалами. В салоне – два микрофона, если они фиксируют шум – создают античастоту и посылают сигнал противоположной фазы. Потому что тишина должна быть как в библиотеке!



НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

АЛЕКСЕЙ СЕЛИВЕРСТОВ

Бобслеист – разгоняющий сборной России, серебряный призер Олимпиады в Турине – рассказывает, как стать сильным и в то же время не терять ловкости.

Дорога к бобу

До бобслея я довольно серьезно занимался легкой атлетикой. Был кандидатом в мастера спорта. Невеликая заслуга, конечно, но я очень горжусь тем периодом, когда участвовал в Параолимпийских играх. Я был лидером слепого спортсмена Сергея Севастьянова. Он держал меня за руку, и мы с ним вместе бежали. 1500 м, 100 м и так далее — все пятиборье. Практически я был его тенью, или он моей. В Атланте в 1996 году я привел его к золотой медали. И мы вместе на пьедестале стояли.

“Тут главное – быть сильным и быстрым одновременно. Толкать – мощно, а запрыгивать – аккуратно, чтобы никому не помешать и боб не пошел юзом”

Пилот или разгоняющий

Я был пилотом и даже выступал на соревнованиях, в том числе и на Кубках Европы, как пилот. Что касается доли в победе, то мое мнение: 30% — пилот, 30% — разгоняющие, 30% — боб с конька-ми, 10% — удача. Для того чтобы быть хорошим пилотом, нужно очень много опыта. Лет пять, не меньше. А у нас, в России, есть большая проблема: негде кататься. Это все равно что заниматься шахматами, не имея доски.

Перегрузки

В Швейцарии часто катают разных видных персонажей — Ван Дамма, принца Альберта, Курникову, Волочкову, Шумахера. Так вот Шумахер сказал, что в своей машине он чувствует себя безопаснее. Перегрузки у “Формулы”, конечно, больше. Особенно на крутых скоростных поворотах. Но и у нас давление приличное — 4-5 G. Сопоставимо с нагрузками, которые испытывают летчики. Человек к концу трассы так сгибается, чуть лодыжки свои не целует.

Карьера

В бобслей приходят и из легкой атлетики, и из тяжелой. Тут главное — быть сильным и быстрым одновременно. Толкать — мощно, а запрыгивать — аккуратно, чтобы никому не помешать и боб не пошел юзом. И это на скорости 40 км/ч. У боковых разгоняющих вообще проблема — им нужно через борт с небольшой подножки перепрыгнуть. Часто бывает так: летом человек хорошие результаты показывает, а зимой в реальных условиях сдает. Поэтому из 10 разгоняющих в команде остаются только три.

Я и мой боб

Наш боб готовили специально к Олимпиаде. Это практически ручная работа, стоимость которой не менее 80 000 евро. Делали его немецкие механики, а дорабатывал Кристоф Ланген — двукратный олимпийский чемпион. ■

Взрывная скорость

Боб толкнуть – не поле перейти. У разгоняющих своя таблица нормативов. Выполнишь – добро пожаловать в сборную, сынок.

	УПРАЖНЕНИЕ	ХОРОШИЙ РЕЗУЛЬТАТ
1.	БЕГ 30 М С ХОДУ	2,93 СЕК.
2.	БЕГ 50 М С МЕСТА	5,56 СЕК.
3.	ПРЫЖОК С МЕСТА	3,5 М
4.	ТРОЙНОЙ ПРЫЖОК С МЕСТА	9,84 М
5.	ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ	ВЕС 260 КГ
6.	ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА	190 КГ
7.	ПОДЪЕМ ШТАНГИ НА ГРУДЬ	170 КГ
8.	РАЗГОН-ТРЕНАЖЕРЫ (ТАЧКА ВЕСОМ 100 КГ 30-40 М)	4,8 СЕК.

ФОТО: МИХАИЛ КОРОЛЕВ

M$NEY
M€NEY
M£NEY

НАРАВНЕ С ЗЕМЛЕЙ, ВОДОЙ,
ВОЗДУХОМ И ОГНЕМ
ДЕНЬГИ СУТЬ ПЯТАЯ СТИХИЯ.
ЭТО СКАЗАЛ ИОСИФ БРОДСКИЙ.
А МЫ ОТ СЕБЯ ДОБАВИМ:
СТИХИЯ, С КОТОРОЙ НЕ СОВЛАДАТЬ,
ЕСЛИ ВОВРЕМЯ НЕ ПОДГОТОВИТЬСЯ.
ЗАЙМЕМСЯ ЭТИМ ПРЯМО СЕЙЧАС.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИВАН ОРЛОВ, ЕВГЕНИЯ МАСЛОВА

МММ

ДВАЖДЫ ОДИН

МЫ РЕШИЛИ ПРОВЕСТИ ИССЛЕДОВАНИЕ – ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ОДИН ЧЕСТНО ЗАРАБОТАННЫЙ МИЛЛИОН РУБЛЕЙ БЕЗ МУЧЕНИЙ И ГИПЕРТОНИЧЕСКИХ КРИЗОВ ПРЕВРАТИТЬ В ДВА. А ПОТОМ В ЧЕТЫРЕ, ВОСЕМЬ, ШЕСТНАДЦАТЬ И ТАК ДО БЕСКОНЕЧНОСТИ.

ТЕКСТ: ФОМА ЗИННИК, АНТОН ЛУКАШЕНКОВ

БАНКОВСКИЙ ДЕПОЗИТ

Отрадно признавать: люди, работающие в банках, деньги считать умеют. Совсем не так отрадно то, что вся выгода от этого им, а не тебе. Даже при самых суровых условиях депозита — срок как минимум один год (а то и 2-3), отсутствие возможности промежуточного снятия — ты вряд ли можешь рассчитывать больше чем на 12-13% годовых. Стало быть, удвоить свой миллион ты сможешь лет за 6. Что за это время случится с банком, инфляцией, нашей страной и вообще планетой Земля — не знает никто.

- **Срок удвоения денег:** 6-7 лет.
- **Плюсы:** относительная безопасность — возврат банковских вкладов гарантирован системой обязательного страхования вкладов (однако это распространяется только на банки, входящие в ССВ). Следует также отметить, что возмещается 100% суммы вклада, не превышающей 100 000 руб., плюс 90% суммы вклада, превышающей 100 000 руб., но в совокупности не более 400 000 руб. Это ограничение, однако, можно обойти, разделив сумму вклада между несколькими банками.
- **Минусы:** низкая доходность.

10 БАНКОВ С ВЫГОДНЫМИ ДЕПОЗИТАМИ

1. "Русский стандарт"	www.rs.ru
2. Промсвязьбанк	www.psbank.ru
3. БИНБАНК	www.binbank.ru
4. Русь-банк	www.russbank.ru
5. Национальный банк ТРАСТ	www.trust.ru
6. Юниаструм-банк	www.uniastrum.ru
7. Россельхозбанк	www.rshb.ru
8. Мастер-банк	www.masterbank.ru
9. Москоммерцбанк	www.moskb.ru
10. Связь-банк	www.svyaz-bank.ru

КОНЕЦ ЧЕЛОВЕКА-ТРУБЫ

ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА:
Человек-труба
Роснефть, подруга Человека-трубы
Вагит, гуру
Китаец
Старейшина с Горного Алтая

Элик, что с тобой, не вижу огня в твоих глазах? Что случилось?
Откуда огню взяться?! Откуда? Ты знаешь, как я пролетел с Кувыктой!
Как там моя труба?
Труба твоей трубе. Эрекции нет, не видишь?
Эх, как же все надоели... Бросить все и уехать в Мумбаи. А что – буду трубой торговать, как Серега!
Я ухожу на встречу со Старейшиной с Горного Алтая!

Что случилось на встрече Человека-трубы со Старейшиной с Горного Алтая – читай на стр. 109

НЕДВИЖИМОСТЬ

"Снижение цен на недвижимость в обозримом будущем крайне маловероятно. Возможна лишь некоторая корректировка цен ветхого и сверхдорогого жилья", — заверили нас аналитики сайта www.irn.ru. Недвижимость по-прежнему один из наиболее привлекательных вариантов вложения денег. Миллиона в любом случае мало, но за два можно купить не самую плохую однокомнатную квартиру, скажем, в Ростове-на-Дону или Нижнем Новгороде — эти города в списке регионов, куда россияне планируют переселиться, идут сразу за Петербургом, Москвой и ближайшим Подмосковьем. Может повезти, как повезло владельцам недвижимости в хуторе Молчановка Краснодарского края — соседям одного из будущих российских Лас-Вегасов (см. Men's Health №5 за 2007 год), и стоимость купленного тобой угла вырастет в разы. А может и не повезти. В любом случае срок, за который ты удвоишь свой капитал, нетрудно высчитать по таблице, приведенной на этой странице.

РОССИЙСКИЕ ГОРОДА С САМОЙ БОЛЬШОЙ ДИНАМИКОЙ РОСТА ЦЕН НА НЕДВИЖИМОСТЬ НА ПЕРВИЧНОМ РЫНКЕ, ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ МОСКВЫ И ПОДМОСКОВЬЯ (ДАННЫЕ 2006 Г.)

Санкт-Петербург	100%
Казань	58%
Екатеринбург	44%
Краснодар	43%
Калининград	36%
Нижний Новгород	28%
Красноярск	22%
Ставрополь	13%
Владивосток	10%

- **Срок удвоения вложений:** от 1 года.
- **Плюсы:** недвижимость — это все-таки не акции и не банковские вклады, которые по большому счету куски бумаги или вовсе набор цифр, и ценность их, как ни крути, несколько эфемерна. Дом — он всегда дом. Если не заработаешь, то хоть перезимуешь в тепле.
- **Минусы:** чтобы действительно зарабатывать на недвижимости, нужен весьма и весьма внушительный стартовый капитал.

ВЛОЖЕНИЯ В БИЗНЕС

Меньше всего похожи на пресловутое поле чудес в стране дураков — тут нужно повкалывать. На миллион, конечно, не откроешь маленький свечной заводик. Придется довольствоваться разве что маленьким магазинчиком. И рассчитывать на свой природный талант и чутье при выборе профиля торговли — разориться в бизнесе совсем не сложно. Помимо розничной торговли (весьма прибыльной, кстати) можем порекомендовать тебе заняться экспортом сувениров: какая-нибудь бамбуковая флейта при оптовой вьетнамской цене рублей в 20 в магазине восточных сувениров уйдет за все 500. Главное — понять, каких сувениров России не хватает — на той же Индии и Японии уже зарабатывают все кому не лень.

- **Срок удвоения вложений:** от года до века.
- **Плюсы:** империя "Кока-Кола" тоже начиналась с аптечного ларька.
- **Минусы:** рискованно и трудоемко.

МММ

ПАЕВЫЕ ИНВЕСТИЦИОННЫЕ ФОНДЫ

● Вкратце система такова: физические и юридические лица перепоручают свои капиталы управляющей компании, которая за скромное вознаграждение (не больше 5%) вкладывает эти деньги во все, что может принести прибыль (условия вложения, разумеется, обсуждаются заранее). Весь капитал ПИФа разделен на некоторое количество равных долей — паев, которые ты в нужном тебе количестве покупаешь. Спустя какое-то время — продаешь, в идеале за большую сумму. Короче говоря, ты играешь на финансовом рынке, но не сам, а через своего представителя в виде профессионала из управляющей компании. Это гораздо менее рискованно, чем играть на финансовом рынке самостоятельно — управляющая компания живет за твой счет и на чрезмерный риск никогда не пойдет. Однако более рискованно, чем вложения в банк.

Но и более выгодно. Динамика роста цены пая зависит от массы факторов, но, в принципе, ты вполне можешь рассчитывать на 20-30% прироста в год в случае интенсивного роста фондового рынка. Однако и от падения стоимости пая не застрахует никто — рыночные котировки могут обрушиться из-за азиатского тайфуна, болезни президента США или, скажем, очередного скандала на бирже.

● **Срок умножения вложений:** от 3 лет в условиях стабильного роста.
● **Плюсы:** высокая доходность.
● **Минусы:** относительно высокие риски.

10 ЛУЧШИХ УПРАВЛЯЮЩИХ КОМПАНИЙ (ДАННЫЕ 2006 Г.)

1. **"Тройка Диалог"**	www.troika.ru
2. **ОФГ ИНВЕСТ**	www.ufgam.ru
3. **УК РОСБАНКА**	www.rosbankmc.ru
4. **"Максвелл Эссет Менеджмент"**	www.maxwell.ru
5. **УК Банка Москвы**	www.mmbank.ru/pif/
6. **"Альфа-Капитал"**	www.alfacapital.ru
7. **"Ренессанс Капитал"**	www.rencap.com/rus/
8. **"Атон-менеджмент"**	www.am-aton.ru
9. **"УралСиб"**	bank.uralsib.ru
10. **"КИТ Финанс"**	www.cf.ru

ВО ЧТО НЕ СТОИТ ВКЛАДЫВАТЬ

ДРАГОЦЕННЫЕ МЕТАЛЛЫ Цена золота и других драгметаллов не подвержена существенным колебаниям. Вложения в них имеют смысл, если твоя цель – сохранить деньги, приумножить их таким образом ты не сможешь.

ИГРА НА БИРЖЕ Чтобы самостоятельно играть на финансовом рынке, нужно либо заручиться помощью карельского колдуна, либо обзавестись машиной времени и летать периодически в будущее узнавать котировки, либо просто хорошо разбираться в происходящем на рынке и уделять процессу массу сил и времени. Работать, одним словом.

ВАЛЮТА Сохранить деньги, покупая на них валюту, возможно, и удастся, а заработать – вряд ли. Для того чтобы зарабатывать на разнице курсов, нужно опять-таки хорошо разбираться в предмете и уделять этому много времени.

ПРЕДМЕТЫ ИСКУССТВА Если речь идет не о всемирно признанном шедевре, предсказать перспективы роста стоимости невозможно в принципе. Вероятность того, что через год-другой композиции из лакированной фасоли, принадлежащие руке Вовы-алкоголика, взлетят в цене, – ничтожна. Более вероятен вариант, что это случится лет через 300. Просто потому, что им 300 лет. ■

ФОТО: IMAGE SOURCE/RUSSIAN LOOK

ИНВЕСТОР

РАЗВИВАЮЩАЯ ЭКОНОМИЧЕСКАЯ ИГРА ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 25-35 ЛЕТ. РАССЧИТАНА НА ТРЕХ И БОЛЕЕ ИГРОКОВ.

ОРИГИНАЛЬНАЯ ИДЕЯ: АНДРЕЙ ПРОКОФЬЕВ, ЖУРНАЛ MEN'S HEALTH

Цель игры весьма банальна — заработать как можно больше денег за установленное перед началом игры количество лет (кругов). Выигрывает самый богатый. Остальные могут считать, что обеспечили себе безбедную старость, если закончат игру, имея в активе не менее 100 условных денежных единиц (далее — у.е.).

ПОДГОТОВКА К ИГРЕ

Нарежь из бумаги квадратов и треугольников. Номинал треугольника — 1 у.е., квадрата — 10 у.е.
Раздай каждому игроку по 20 у.е., а остальное разложи на две кучки. Это банк. Ведущий становится банкиром и проводит все операции с деньгами.

ХОД ИГРЫ

Игроки по очереди бросают кубик. Тот, у кого выпало наибольшее число очков, получает право первым вступить в следующий месяц и инвестировать деньги.
Игрок, у которого выпадает 6, переходит на красное поле месяца и получает доход, сумма которого отмечена в у.е. После получения дохода игрок имеет право на инвестицию.
Игрок, у которого выпадает 1, переходит на черное поле месяца и несет расходы, сумма которых отмечена в у.е. После этого он не имеет права ни на какую финансовую активность, но может подать в суд на игрока, ведущего криминальный бизнес или взяточника (см. гл. "Суд и тюрьма").
Если игроку нечем оплатить непредвиденные расходы, он может взять в долг у игрока или у банка (процент по банковскому долгу — 20%).

БУХГАЛТЕРИЯ

Каждый вариант инвестиций записывается игроком в историю, на каждую сумму процент начисляется спустя год. Последняя возможность инвестировать — в июне 5 года, тогда на вложенные деньги начисляются проценты за 6 месяцев.

ПРОЦЕНТЫ И МИНИМАЛЬНЫЕ ВКЛАДЫ

- **Банк** Любое количество у.е., доход — 10% в год.
- **ПИФ** 5 у.е., доход — 20% в год.
- **Хедж-фонд** 30 у.е., доход — 100% в год.
- **Недвижимость** 20 у.е., доход — 20% в год.
- **Нелегальный бизнес** 20 единиц.

Если выпадает нечетное число, кроме 1, игрок получает сразу же 200% прибыли. Если 2 или 4 — сумма сгорает. Если выпадает 1, берут на месте преступления — и на 5 лет в тюрьму. Если 6 — доход 400%.

- **Образование** Стоимость — 10 единиц.

Игрок получает значок "Диплом". Наличие одного образования дает возможность получать каждый месяц по 1 единице, двух — по 2 и так далее, дипломов может быть не больше 5.

- **Взятка** 10 единиц.

Дает право получить госзаказ. Игрок, дающий взятку, получает значок "Взятка". Можно дать только одну взятку в месяц. Тот игрок, у которого больше значков "Взятка", имеет преимущество при получении госзаказа.

- **Госзаказ** При получении госзаказа игрок кидает кубик и получает количество у.е., равное выпавшему числу, умноженному на 10.
- **Госслужба** Игрок, первым вступающий в июнь, имеет право купить госслужбу. Взятка за госслужбу — 50 у.е. Госслужбу может получить только один игрок, ему поступают все доходы от взяток, он имеет право один раз за игру посадить одного игрока без судебного процесса (см. "Суд и тюрьма").

Если 3 игрока выбрасывают одинаковые цифры, происходит дефолт. Тогда у всех количество денег сокращается на 50%, на 50% обесценивается и недвижимость.

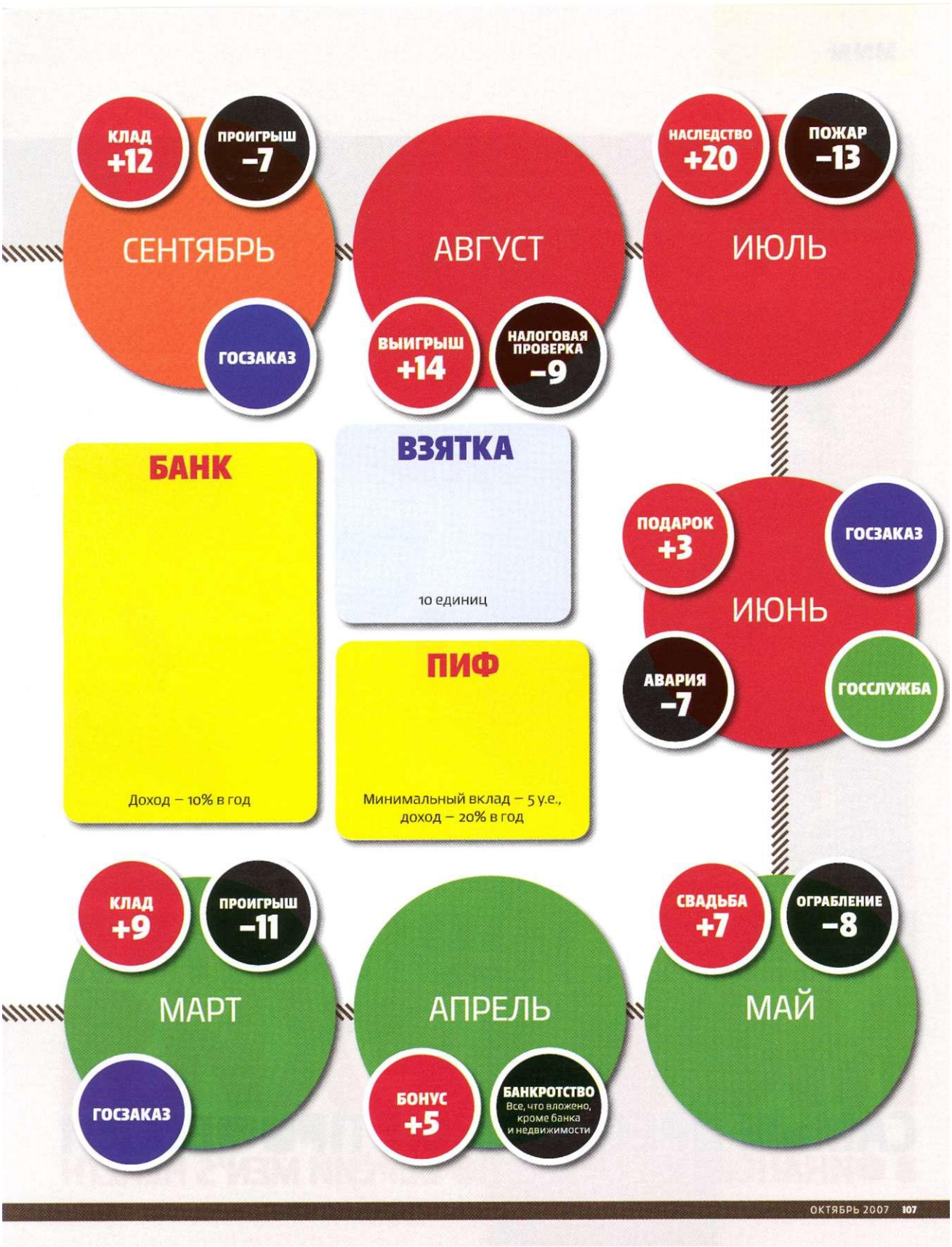
СУД И ТЮРЬМА

Тот игрок, у которого выпадает 1 перед выходом в следующий месяц, имеет право подать в суд на ведущего криминальный бизнес или на взяточника — госслужащего или обладателя значка "Взятка". Игрок, имеющий значок "Взятка", не может подавать в суд на взяточника и госслужащего. Если игроки не договариваются до суда (отказаться от иска за деньги), то процесс выигрывает тот, у кого выпадает большее число. При этом от тюрьмы можно откупиться при наличии денег.

- **Срок взяточникам** — 1 год (откупиться можно за 30 единиц).
- **Срок мафии** — 5 лет (откупиться можно за 100 единиц).
- **Срок госслужащему** — 5 лет (откупиться можно за 100 единиц).

Находясь в тюрьме, игрок может совершать все действия, связанные с инвестициями, но его не касаются красные и черные поля, кроме "Банкротства". Госслужащий продолжает получать доходы от взяток и в тюрьме.

МММ
СВАДЬБА +7
ОГРАБЛЕНИЕ −9
ДЕКАБРЬ
НОЯБРЬ
ОКТЯБРЬ
ПОДАРОК +5
АВАРИЯ −7
БОНУС +5
БАНКРОТСТВО всё, что вложено, кроме банка и недвижимости
ХЕДЖ-ФОНД
Минимальный вклад – 30 у.е., доход – 100% в год
ТЮРЬМА
НЕЛЕГАЛЬНЫЙ БИЗНЕС
НЕДВИЖИМОСТЬ
Минимальный объект стоит 20 единиц, доход – 20% в год
СТАРТ
НАСЛЕДСТВО +20
ПОДЖОГ −10
ЯНВАРЬ
ФЕВРАЛЬ
ВЫИГРЫШ +11
НАЛОГОВАЯ ПРОВЕРКА −9


КЛАД +12
ПРОИГРЫШ −7
СЕНТЯБРЬ
ГОСЗАКАЗ
АВГУСТ
ВЫИГРЫШ +14
НАЛОГОВАЯ ПРОВЕРКА −9
НАСЛЕДСТВО +20
ПОЖАР −13
ИЮЛЬ
БАНК
Доход – 10% в год
ВЗЯТКА
10 единиц
ПИФ
Минимальный вклад – 5 у.е., доход – 20% в год
ПОДАРОК +3
ГОСЗАКАЗ
ИЮНЬ
АВАРИЯ −7
ГОССЛУЖБА
КЛАД +9
ПРОИГРЫШ −11
МАРТ
ГОСЗАКАЗ
АПРЕЛЬ
БОНУС +5
БАНКРОТСТВО
Все, что вложено, кроме банка и недвижимости
СВАДЬБА +7
ОГРАБЛЕНИЕ −8
МАЙ

МММ

ИНВЕСТИЦИОННАЯ МОНАРХИЯ

САМЫЕ ПРЕСТИЖНЫЕ ПРОФЕССИИ В ФИНАНСОВОЙ СФЕРЕ, ПО ВЕРСИИ MEN'S HEALTH

В СТРАНЕ ИНВЕСТИЦИОННЫЙ БУМ. ВОТ — СТАРУШКА, ОПУСТОШИЛА ЧУЛОК И ТАЩИТ ПОСЛЕДНИЕ ДЕНЕЖКИ В ПИФ, ТАМ — ТОЛСТЯК В "ИНФИНИТИ" УЛЫБАЕТСЯ, НЕДАВНО ОН СТАЛ КВАЛИФИЦИРОВАННЫМ ИНВЕСТОРОМ, А КОНТОРА НАПРОТИВ ПЛАНИРУЕТ ПУБЛИЧНЫЙ ВЫПУСК АКЦИЙ. И ВСЕМ ИМ НУЖНА ПОМОЩЬ. ТЕ, КТО СПОСОБЕН ЕЕ ОКАЗАТЬ, СТАНОВЯТСЯ ЭЛИТОЙ КАПИТАЛИСТИЧЕСКОГО ОБЩЕСТВА.

ТЕКСТ: АНДРЕЙ ПРОКОФЬЕВ В СОТРУДНИЧЕСТВЕ С ЕКАТЕРИНОЙ БЕЗРУКОВОЙ

5 самолетов со стодолларовыми купюрами прилетают в Россию каждый день

Маршруты, по которым вы хотите ложить трубу, проходят по нашим заповедным, святым местам. На плато Укок была найдена наша принцесса. Там похоронены предки. Катунь — священная алтайская река. Не надо ложить там трубу.
А если по реке Ануй?
Не надо ложить по Ануе. Там Денисова пещера, там Усть-Канская степь, долина Каксы, степь Самаха.
С вами невозможно вести продуктивный диалог.
Если предки разгневаются, тебе несдобровать. НЕ ЛОЖИ ТРУБУ!!!
Попадалово какое! Просто чумовейшее попадалово!

Что произошло дальше с Человеком-трубой — см. на стр. 113

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭНЦИКЛОПЕДИИ БАНКОВСКОГО ДЕЛА И ФИНАНСОВ (УПРОЩЕНО МН)
Инвестиционный банкир – специалист, который снабжает компании деньгами, а инвесторов – прибылью. Он – посредник между бизнесом, выпускающим ценные бумаги, и богачом, который хочет вложить свои большие деньги. Таким образом инвестиционный банкир востребован всеми, так как выполняет ключевую в экономике функцию – привлечение капитала.

ИНВЕСТИЦИОННЫЙ БАНКИР

- **Зарплата:** от $1 000 000 в год
- **Дефицит кадров:** до 90%

ЭКСПЕРТ МН
Олег Железко, управляющий партнер Da Vinci Capital Management, London.

Краткое CV эксперта

ОБРАЗОВАНИЕ Инженерно-математическое (по мнению эксперта, лучшей подготовки для данной сферы в России нет). Дополнительно разные курсы и школы в области финансов, экономического анализа, менеджмента в Лондоне, США, Европе.

ОПЫТ РАБОТЫ
Andersen Consulting – 4 года.
McKinsey Consulting – 2 года.
Credit Suisse First Boston – 5 лет.
"Ренессанс-Капитал" – 3,5 года.

ПРИЧИНЫ СПРОСА

В последние годы инвестиционный сектор растет как на дрожжах. Многие компании хотят продавать акции на рынке. Начало такой продажи называется IPO — очень сложная процедура, к которой подготовить может только инвестбанкир. Многие компании хотят сливаться и поглощаться (то есть совершать M&A), и здесь тоже без инвестбанкира — как в сексе без презерватива. Богатые люди начали активно инвестировать, а как, не знают. При этом в России крайне мало высококлассных специалистов, которые могли бы оказывать такие услуги, поэтому и спрос колоссален.

СОВЕТЫ ЭКСПЕРТА

1 Не стоит подходить к этой профессии как к сухой и оперирующей только цифрами. В работе инвестиционного банкира очень высок элемент творчества, которое состоит в интуитивном подходе к инвестициям, в неординарном решении проблем и в изобретении новых продуктов и схем. Просто логического мышления недостаточно.

2 Ключевое качество инвестиционного банкира – интенсивность характера, даже некоторая параноидальность, в определенном смысле слова, умноженная на интеллект и стремление преуспеть в сложном бизнесе – именно в сложном, так как люди и в торговле обувью преуспевают – если последнее ближе, в инвестбанкиры лучше не идти.

РАБОЧИЙ ПРОЦЕСС

Задачи инвестиционного банкира столь масштабны, что говорить о рабочем процессе такого человека можно только в частном случае. Скажем, наш эксперт Олег Железко организовал Da Vinci Capital Management. Это компания, которая создает так называемые хедж-фонды. Такие места, куда богатые люди складывают деньги, и затем на них покупаются и продаются пакеты акций, а также частные компании, чтобы продать потом с прибылью свою долю. (То есть то, чем обычно занимаются главные герои-финансисты в голливудских фильмах.)

НАИБОЛЕЕ УПОТРЕБИТЕЛЬНЫЕ СЛОВА

- **Зашортить** – продать
- **Длинная позиция** – купил акции
- **Короткая позиции** – продал акции

МММ

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФИНАНСОВОГО ТОЛКОВОГО СЛОВАРЯ (УПРОЩЕНО МН)

Управляющий фондом (менеджер фонда) — специалист, распоряжающийся кучей денег. В его обязанности входит максимизация доходов фонда при минимизации рисков. Управляющий хедж-фондом — наиболее востребованный тип сейчас, так как именно такие фонды приносят наибольший доход и их предпочитают крупные инвесторы.

МЕНЕДЖЕР ФОНДА

- **Зарплата:** от $100 000 в год + часть вознаграждения, взимаемого фондами с инвесторов
- **Дефицит кадров:** 50%

ЭКСПЕРТ

Наталья Иванова, директор Renaissance Pre-IPO Fund. Фонд относится к категории хедж-фондов, специализирующихся на вложениях в частные компании, не котирующиеся на фондовом рынке.

Краткое CV эксперта

ОБРАЗОВАНИЕ МГИМО, Роттердамская школа менеджмента (МБА).

ОПЫТ РАБОТЫ Различные инвестиционные банки — 15 лет.

ПРИЧИНЫ СПРОСА

Сейчас доходность рынков для инвесторов падает. Как правило, в фондах может принести супербольшой доход один-два из 10 проектов. Это связано с низким уровнем прозрачности компаний, в которые инвестируются средства, неверно выбранной стратегией и так далее. Как известно, доходность, по закону рынка, выше там, где высокий риск. Чтобы уметь ориентироваться в дебрях рискованных проектов, нужно быть высококлассным аналитиком. Кроме того, фонды, подобные Renaissance Pre-IPO Fund, — не пассивные инвесторы, они помогают компании, в которую вкладываются, наладить работу как следует. Именно поэтому управляющие фондами так востребованы и высоко ценимы.

РАБОЧИЙ ПРОЦЕСС

1. Поиск инвестиционной цели (идентификация интересной компании, сбор данных, выход на собственника, предварительная проверка возможного интереса).
2. Анализ цели (анализ стратегии, стоимости, рынка и т.д.).
3. Определение структуры сделки.
4. Проведение детальной проверки рисков (налоги, финансы, юридические, корпоративные, проверка акционеров).
5. Подготовка документов по сделке.
6. Закрытие сделки.
7. Мониторинг (получение регулярной информации, участие в принятии решений).
8. Выход (определение наилучшего способа выхода, подготовка и выход — например, IPO, продажа стратегическому инвестору).

НАИБОЛЕЕ УПОТРЕБИТЕЛЬНЫЕ СЛОВА

- **EBITDA** (прибыль до налогов, амортизации и процентов) — размер данного вида прибыли помогает примерно оценить стоимость компании
- **Отжать** — процесс согласования цены
- **Term sheet** — основные условия соглашения

СОВЕТЫ ЭКСПЕРТА

1 Образование для управляющего фондом предпочтительно финансовое, так как у нас большая часть работы связана с профессиональным анализом. Среди дополнительных квалификаций ценится CFA – программа института сертифицированных аналитиков США, MBA – диплом магистра деловой администрации, ACCA – специалист по международной финансовой отчетности, CPA – сертификат профессионала в финансовой отчетности. Но главное, как и везде, – хорошие мозги, на которые уже не сложно нанизать практику.

2 В таких фондах, как наш, инвестирующих в частные компании, крайне важно сохранить команду на все время существования проекта – от 1 года до 5 лет, так как отношения фонд-компания часто "семейные", многое построено на личном доверии. Основные деньги делаются не в момент входа, а в момент выхода, то есть через значительный промежуток времени. Надо помнить, что это хорошие, но не быстрые деньги.

3 Есть значительное отличие в установке на переговоры в нашей области по сравнению с инвестиционно-банковским направлением – мы должны не просто купить долю, но получить лояльного партнера, иначе совместное будущее будет сложным. Поэтому просто жесткая позиция не приносит положительного результата.

Надо к гуру Вагиту зайти. Попросить совета, потому что ориентиры все куда-то делись.
Что делать, гуру Вагит, что делать?
Не суетись, бутуз. Это первое. Второе – не лезь, третье – зарабатывай вес там, где его не имеет больше никто. Знаешь, почему я до сих пор независим? Потому что ты с алтайским Старейшиной поссорился, а я со старейшинами дружу.
Как отнимают месторождение? За что? Недопоставил газ населению? Так ему не нужен газ, оно не хочет покупать у меня газ, оно потребляет уголь! Как это вас не касается? Что же делать мне? Легко сказать – заставь Китайца...
Ведь отнимут, на фиг, месторождение! Может, и правда попытаться заставить Китайца газ покупать? А как его заставишь, он уже тайконавтов в космос запускает. Разве что попросить Человека из Кемерова.

Что было дальше – читай на стр. 123

АнтиГриппин
максимум
"Первый удар по симптомам, второй - по вирусу. И простуда с гриппом в нокауте!"
КОСТЯ ЦЗЮ
Чемпион мира* против простуды и гриппа!
снимает симптомы
борется с вирусом
20 капсул
реклама
* КОСТЯ ЦЗЮ – абсолютный чемпион мира по боксу в первом полусреднем весе.
ЗАО НПО «Антивирал» 197376, Санкт-Петербург, ул. Проф. Попова, 15/17. Тел. факс: (812) 234-14-65, (495) 101-43-42, www.antigrippin.ru, www.an-vi.ru
Рег. уд. № ЛС-000744 от 16.09.2005
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИЕМОМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ!

ИНВЕСТИЦИОННЫЙ КОНСУЛЬТАНТ

- **Зарплата:** от $200 000 в год
- **Дефицит:** 70%

ЭКСПЕРТ
Алексей Ищенко, управляющий директор Renaissance Investment Management.

Краткое CV эксперта
ОБРАЗОВАНИЕ ИСАА МГУ, экономический факультет МГУ.
ОПЫТ РАБОТЫ 14 лет в двух крупных коммерческих банках.

ПРИЧИНЫ СПРОСА

Количество людей, заработавших немалые деньги за последние 15 лет, все возрастает, а времени на управление собственным капиталом нет, а еще и знаний нет, которых требует современный рынок. Профессия довольно молода, и спрос на профессионалов колоссален.

РАБОЧИЙ ПРОЦЕСС

Основная роль инвестиционного консультанта сводится к правильному определению так называемого риск-профиля клиента — его аппетита к риску. В зависимости от этого он дает рекомендации. Допустим: "Давай, Михалыч, вкладывай в монорельс. Этот шляпа-мэр его собирается купить в три стоимости. За полгода срубим 60%".
Если управляющие фондов 90% своего времени проводят в анализе огромного количества информации, консультанты — в хорошем смысле "мастера разговорного жанра" и знатоки людских душ в одном лице, а уж во вторую очередь эксперты в инструментах фондового рынка.

НАИБОЛЕЕ УПОТРЕБИТЕЛЬНЫЕ СЛОВА

- **Волатильность** – показатель неустойчивости рыночных цен активов
- **Боковой тренд** – не основная направленность изменения экономических показателей

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВНЕШНЕЭКОНОМИЧЕСКОГО ТОЛКОВОГО СЛОВАРЯ (УПРОЩЕНО МН)
Инвестиционный консультант – специалист, помогающий потенциальному инвестору понять, куда вложить деньги. Инвестиционные консультанты являются одним из ключевых звеньев в привлечении капитала.

СОВЕТЫ ЭКСПЕРТА

1 Идеальный финансовый консультант сочетает в себе финансовую грамотность, технику речи, актерское мастерство, психологические знания. В нашей работе, исходя из моего собственного опыта, люди более всего ценят умение говорить правду. Это залог долгого сотрудничества и доверия, без которого наш бизнес не существовал бы.

2 Проводя интервью с кандидатом в наше подразделение, в первую очередь я выделяю несколько вещей: образование, опыт работы в сфере продаж финансовых продуктов и, самое главное, наличие желания работать, мотивированность человека. В этом бизнесе без куража, драйва делать нечего.

3 По долгу службы нам приходится проводить время там, где есть определенное скопление потенциальных инвесторов – людей с большим личным состоянием. При этом важно самим создавать интересные поводы для общения с потенциальными клиентами. Они это ценят.

4 Как и в случае с обычными людьми, богатые абсолютно разные. Может быть, основное, что их отличает от среднестатистического человека, это уверенность во взгляде и поведении. В остальном есть крайне состоятельные люди, для которых вопрос, что на них надето и какие на них часы, не имеет никакого значения. ■

ПОПУЛЯРНАЯ БОНИСТИКА

ЛЮДИ НЕ ЛЮБЯТ РАЗГЛЯДЫВАТЬ ДЕНЬГИ. НЕТ У НИХ ТАКОЙ ПРИВЫЧКИ. ПОЛУЧИЛИ – И ТРАТЯТ НЕМЕДЛЕННО. ОТТОГО ФАЛЬШИВОМОНЕТЧИКИ И ПРОЦВЕТАЮТ. НАСТОЯЩЕГО БОНИСТА – СПЕЦИАЛИСТА ПО ДЕНЕЖНЫМ ЗНАКАМ – ВСЕГДА МОЖНО ОТЛИЧИТЬ ПО ТОМУ, ЧТО ПРЕЖДЕ, ЧЕМ ОТДАТЬ КУПЮРУ, ОН НА НЕЙ КАЖДЫЙ ШТРИШОК ИЗУЧИТ. А ЕСЛИ ПОПРОСИТЬ, ТО И ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ ПОДЕЛИТСЯ.

ТЕКСТ: АЛЕКСЕЙ АВЧУХОВ, АЛЕКСАНДР БАРАНОВ

“Вот у меня один знакомый – тоже ученый – у него три класса образования... А он десятку за полчаса так нарисует – не отличишь от настоящей!”

ИЗ К/Ф “ДЖЕНТЛЬМЕНЫ УДАЧИ”

Денежные знаки любой страны несут на себе разнообразные признаки самоидентификации выпустившего их правительства. И знаки эти, что интересно, могут быть самыми неоднозначными.

ФАШИЗМ vs КОММУНИЗМ

Вот купюры двух держав — воинственной нацистской Германии и мирной Советской России. Не нужно лезть за лупой, чтобы увидеть, насколько симпатичный и миролюбивый красноармеец фигурирует на советском денежном знаке. И как он контрастирует с этой ужасной, в образе злобной ведьмы, австрийской девушкой, сжимающей в руках эдельвейс — символ войны. Или с этим невеселым старикашкой фон Сименсом — основателем одноименной компании.

МММ

КОРОЛЕВА В АКВАРИУМЕ

С одной стороны, купюра похожа на американский доллар. С другой — на ней королева Великобритании. Казалось бы, ну и что, что королева? Ан нет! Посмотри, какая она молодая, красивая и сексуальная. Эта бона знаменита тем, что фигурирует в известном багамском анекдоте про мастурбацию. Кроме того, если присмотреться, становится очевидно, что королева изображена здесь в образе владычицы морской. Зачем иначе слева эти рыбы? Вот только непонятно: сидит она на дне моря или в аквариуме? Кстати, чтобы ты знал, британская королева — один из наиболее популярных персонажей на деньгах.

ГОРЯЧИЕ ФИННЫ

Интересны финские сюжеты с обнаженной натурой, представленные на дензнаках образца 1922, 1939 и 1945 годов. Тогда в Европе пробовала силы "сексуальная революция", проходившая под лозунгами феминизма, раскрепощения и отрицания норм религиозной морали. Организовывались общества нудистов и натуристов. Впрочем, эти финны, на фоне заводских труб или на берегу Финского залива, не вызывают никаких грязных эмоций.

ЛЮДОЕД И ЖИВОДЕР

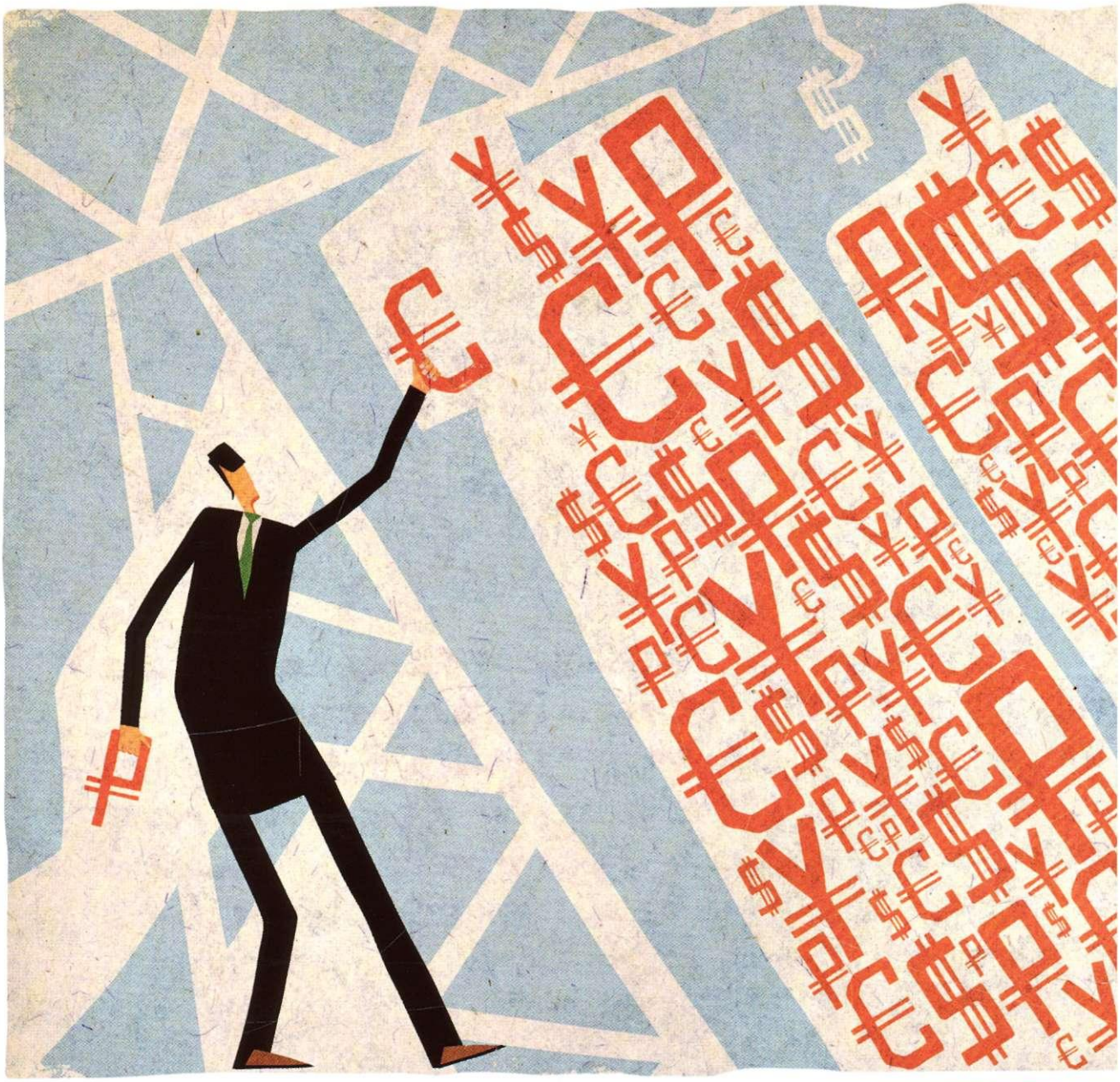
Правитель ЦАР Жан-Бедель Бокасса (1921-28.10.1996), кавалер советского ордена Дружбы народов, известен тем, что его повар Филипп Ленгис под страхом смерти готовил для него блюда из человеческого мяса.

На этой боне Бокасса изображен вскоре после того, как вместе с членами кабинета министров съел за ужином одного из министров.

А на этой — незадолго до восстания студентов, после которого он лично зверски убил 200 детей. ■

МММ

ПЕРВОПОСЕ



ЛЕНЦЫ

"ИПОТЕКА" — ОДНО ИЗ САМЫХ ИЗВЕСТНЫХ ВОЛШЕБНЫХ СЛОВ. ПО МИСТИЧЕСКОМУ ВОЗДЕЙСТВИЮ НА ЧЕЛОВЕКА ОНО СОПОСТАВИМО РАЗВЕ ЧТО СО СЛОВАМИ "БРАК" И "РЕБЕНОК". РЕДАКЦИЯ МН УСТРОИЛА ПОКАЗАТЕЛЬНЫЙ СЕАНС ГРУППОВОЙ ТЕРАПИИ ДЛЯ ПЕРЕЖИВШИХ ИПОТЕКУ.

ТЕКСТ: НАТАЛИЯ ОДИНЦОВА

ЧЛЕНЫ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ГРУППЫ:

- **Настя,** начальник департамента проектного менеджмента риелторской компании, и **Михаил**, логистик, по 30 лет. Совокупный доход на семью — $5000 в месяц. Кредит за квартиру в новостройке в Подмосковье на 15 лет — $70 000. Ежемесячный взнос — $1000.
- **Ярослав Сафонов** (временно безработный), 29 лет, доход — как повезет с фрилансом. Кредит за вторичную квартиру в Москве на 10 лет — $40 000. Ежемесячный взнос — $500.
- **Вячеслав Коробков**, заместитель главного редактора информационных программ одного из телеканалов, 27 лет, доход — $4000 в месяц. Ежемесячный взнос за вторичную квартиру — $2000.
- **Полина Смоленская,** начальник отдела по работе с физическими лицами крупного иностранного банка, 30 лет. Доход — 70 000 руб. Кредит за квартиру в новостройке в Подмосковье на 15 лет — 1 600 000 руб. Ежемесячный взнос — 21 000 руб.

ПЕРВИЧКА vs ВТОРИЧКА

ПОЛИНА: Надо решить, будет ли это еще непостроенная квартира в новом доме или уже существующая, в которой, скорее всего, еще кто-то живет. Например, я поняла, что не осилю квартиру в Москве, поэтому сразу остановилась на Подмосковье и выбирала только район.

НАСТЯ И МИХАИЛ: Если ты выбираешь первичку, то банк будет намного пристальнее рассматривать вашу сделку, так как в случае заключения кредитного договора он не сможет взять квартиру (ее ведь еще фактически нет!) в залог, то есть не получит гарантию, что в случае невыплат он сможет что-то продать, чтобы возместить свои расходы.

ВЯЧЕСЛАВ: Есть еще такой вариант — связка инвестор-банк. То есть определенный строительный объект продается с помощью ипотечной программы определенного банка (банков). Я взял вторичку, потому что она дешевле и банк, который я выбрал, не покупал новостройки.

МММ

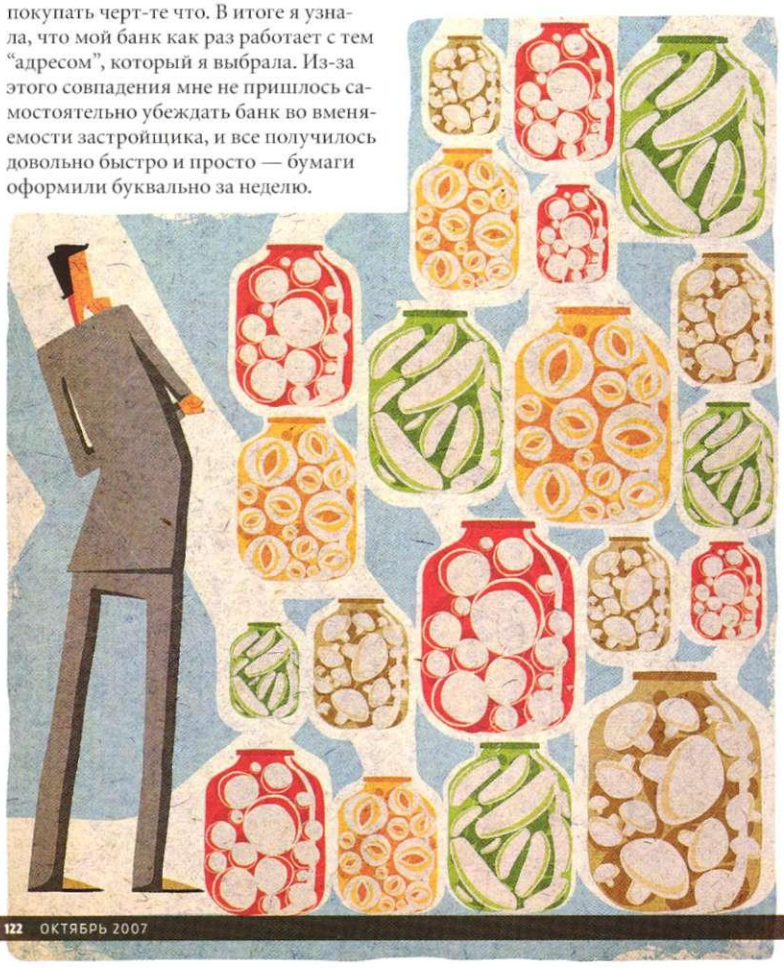
В 2005 ГОДУ 4% ВСЕХ ДОГОВОРОВ КУПЛИ-ПРОДАЖИ НЕДВИЖИМОСТИ БЫЛИ ОФОРМЛЕНЫ ЧЕРЕЗ ИПОТЕКУ. В 2006-М ЭТОТ ПОКАЗАТЕЛЬ УВЕЛИЧИЛСЯ ДО 9%

ВЫБОР БАНКА

НАСТЯ: По опыту своей работы в риелторской конторе я знаю, что банки работают далеко не со всеми "адресами" новостроек. К тому же, чтобы взять кредит под первичку, тебе придется предоставить целый пакет документов, которые должны убедить банк в том, что:
1) квартира будет построена;
2) государство ее примет;
3) ты до этого времени доживешь и не лишишься приличного дохода.
Сбор всех этих бумажек может занять не один месяц.

ПОЛИНА: Я начала искать параллельно. Так как у меня не было денег на первоначальный взнос, я искала банк, который дает такие кредиты. Но искала и квартиру — все-таки не хочется покупать черт-те что. В итоге я узнала, что мой банк как раз работает с тем "адресом", который я выбрала. Из-за этого совпадения мне не пришлось самостоятельно убеждать банк во вменяемости застройщика, и все получилось довольно быстро и просто — бумаги оформили буквально за неделю.

ВЯЧЕСЛАВ: Процент по кредитам в валюте в наших банках составляет 9,5-12%, в рублях — 11,5-14%. В Сбербанке — вообще 15%. Чем меньше срок кредитования, тем меньше процент. Например, на 5 лет можно взять кредит за 9,5% в валюте, но для этого надо получать не меньше $5000, выбрать квартиру не дороже $150 000 и иметь первоначальный взнос 20%. На 10 лет можно найти кредит под 10%, на 15 лет — 10,5% и т.д. И это я говорю о лучших процентах на рынке.

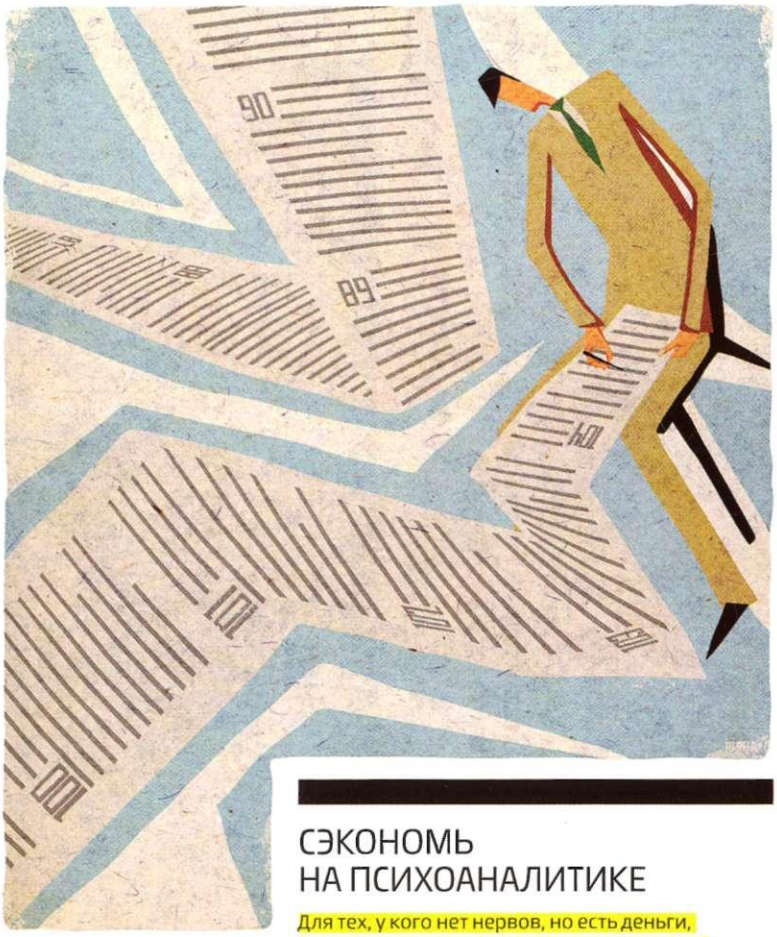


ПЕРВОНАЧАЛЬНЫЙ ВЗНОС

НАСТЯ И МИХАИЛ: Мы пришли к выводу, что получить ипотеку без серьезного ущерба психике можно, только если ты получаешь не меньше $8000. Стандартный первоначальный взнос за квартиру — 10-15% от ее стоимости. Плюс каждый месяц придется носить в банк проценты (от 9 до 20% годовых), да еще и выплачивать часть суммы основного долга. Мы платим по $1000 — это минимальный месячный платеж. Но надеемся скоро начать платить хотя бы по $1500.

ПОЛИНА: У меня не было денег на первоначальный взнос. Но у меня большая "белая" зарплата, поэтому кредит мне дали. Но только не под стандартные проценты, а под 18% в рублях. Каждый месяц я плачу 21 000 руб. Почти треть моей зарплаты, платить больше я не могу, потому что мне не на что будет жить. И главное — это только проценты. Выплачивать основной долг я даже еще не начинала.

ВЯЧЕСЛАВ: Помимо первоначального взноса надо оплатить еще и само оформление кредита, страховку, нотариуса, всякие мелочи и, если заемщик не сам ищет квартиру, услуги риелтора, в итоге набегает некислая сумма: $3000 — аванс за квартиру, чтобы ее никому больше не показывали, $3000 — на самой сделке (оформление, страховка и т.д.), $4000 — услуги риелтора (2-3%), $15 000 — первоначальный взнос 10%. Итого — $25 000.



СЭКОНОМЬ НА ПСИХОАНАЛИТИКЕ

Для тех, у кого нет нервов, но есть деньги, риелторские компании предлагают услугу "ипотечный брокер". Специально натасканные люди соберут за тебя все бумажки, отстоят все очереди и побеспокоят за все время подготовки только парой-тройкой телефонных звонков. А по факту подписания сделки еще и счетом на круглую сумму. Спасение нервных клеток нынче оценивается в сумму от $2000 до 4000.

ГДЕ НЕОЖИДАННО ПОПАДАЕШЬ

ЯРОСЛАВ: Мы с сестрой покупали себе по квартире, продав родительскую жилплощадь. Но чтобы получить деньги на первый взнос, нам пришлось сначала продать квартиру, а потом уже искать новую. И оказалось, что на какое-то время я стал бомжом — то есть был выписан из одной квартиры и еще не вписан в другую. Банку это обстоятельство не очень-то понравилось, и меня попросили срочно оформить прописку.

НАСТЯ: Перед сделкой я убила половину нервных клеток на сбор справок и заполнение анкет. Мужу с его "белой" зарплатой в 1600 руб. нечего было и рассчитывать на кредит, поэтому оформляли на меня. Вот и представьте: анкета на 10 листах, куда надо внести сведения о родственниках вплоть до десятого колена: где родились, чем болели, какое имущество имеют в собственности, есть ли у кого дачи, машины, кто кем работает, кто жив, кто умер, а если умер, то от чего.

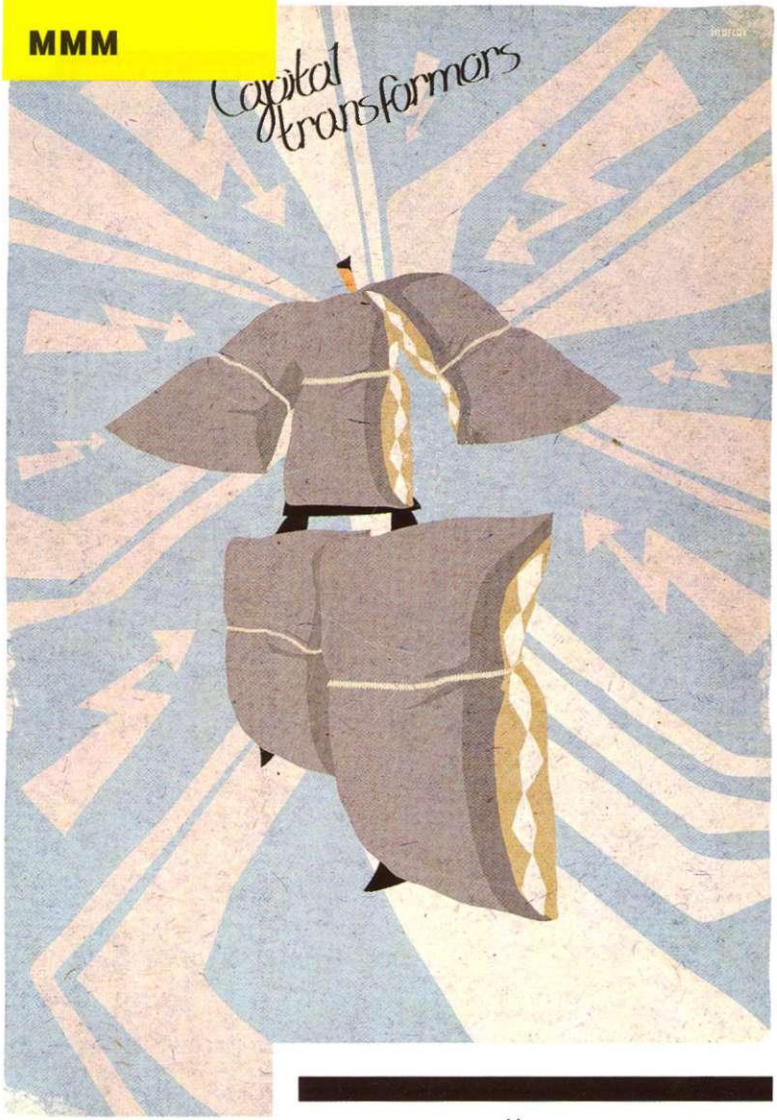
ВЯЧЕСЛАВ: В случае если заемщик предоставляет в банк справку 2НДФЛ, ему надо помнить, что сумма кредита банком рассчитывается исходя из сумм, которые прописаны в данной справке (за последние 5-6 месяцев). Я, например, был в зарубежной командировке, и в России два месяца моя зарплата была минимальной, соответственно, средняя зарплата по справке получилась меньше моей в два раза, и поэтому на 10 лет мне предлагали только $122 000, а нужно $155 000. Пришлось взять кредит на 15 лет, а это значит, что я переплачу $145 000, а не $65 000, как мог бы.

На 1 кв. см монет приходится 1-2 вида болезнетворных бактерий, на 1 кв. см купюр — 10

Китайца убедить непросто. Это работа недешевая.
Деньги есть, дело делай.
...Если откажешься, мы и поднажать можем!
Селовек из Кемерово, я себя увасал, но ты засем-то стал глупый.
Кий-а-а-а!
Ух, блин, ой-ой-ой.
Слабый селовек не мозет беседовать с позисии силы.
О-о-о-х!

Финал истории о Человеке-трубе см. на стр. 130

МММ



ДОКАЗАТЕЛЬСТВО ЖИЗНИ

НАСТЯ: Выяснилось, что мне надо застраховать жизнь и здоровье. Причем только в той компании, которую предложит банк. Опять десятикилометровые анкеты вплоть до того, чем в детстве болела бабушка. Я отвечала честно. Если соврешь, банк может потребовать досрочного погашения кредита.

ПОЛИНА: За страхование жизни мне пришлось заплатить 7500 руб. Когда заполняла анкету, врала, конечно. Вот болела я в детстве хроническим бронхитом. И что? Какое им дело? Да пошли они в баню, и так всю душу вынули!

72% ЖИТЕЛЕЙ РОССИИ ЗАЯВИЛИ, ЧТО НЕ СОБИРАЮТСЯ И ДАЖЕ НЕ ДУМАЮТ СОБИРАТЬСЯ БРАТЬ ИПОТЕЧНЫЙ КРЕДИТ

ЯРОСЛАВ: Мне повезло, во время оформления кредита мои жизнь и здоровье были застрахованы по требованию компании, в которой я тогда работал. Так что обошлось без этого — только бумажки принес. Правда, так как я покупал вторичку, пришлось застраховать квартиру — и по риску повреждения, и по риску утери по всяким поводам. Тоже много денег ушло.

СДЕЛКА

ПОЛИНА: Год назад, когда я оформляла ипотеку, на первичку заключался договор соинвестирования. Застройщик же не продает тебе готовую квартиру, поэтому пришлось составлять вексель, дающий право требования квартиры, когда ее построят. А вексельное законодательство в нашей стране представлено двумя документами: Законом о векселе от 1918 года и Постановлением Совета народных комиссаров от 1937 года "Об обращении векселя" или что-то в этом роде. Так вот мальчик, который оформлял кредит (как я потом выяснила, работающий юристом банка), про вексель ничего не знал.

НАСТЯ: Назначили нам время сделки. Приехали в банк. Нам дают договор — листов 10. Изменить в нем, конечно, ничего нельзя. Хорошо, что я выпросила у них текст заранее. Подписали — дают график платежей. Я уже дома его посмотрела. А так как мне приходится иметь дело с деньгами, то я в Excel свой график сделала. Смотрю — не совпадает. В одном месяце проценты посчитаны неправильно. Очень сочувствую людям, которые в этом не разбираются.

ВЯЧЕСЛАВ: В общем, если честно, то успокаивает только алкоголь. Поэтому оба раза, когда я приезжал в банк (сначала на сделку, а потом уже деньги выдавать), был в легком похмелье, и все проходило легко и непринужденно.

РАСПЛАТА

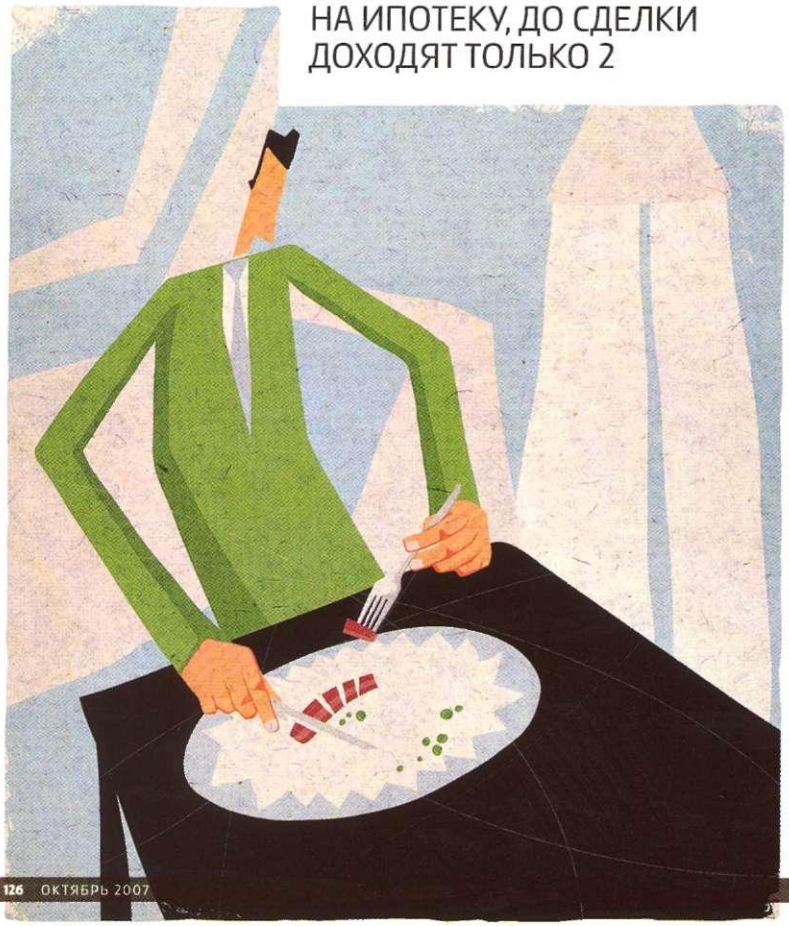
ПОЛИНА: За год, что я живу с кредитом, моя зарплата повышалась уже два раза, однако все деньги по-прежнему уходили только на продукты питания. А вот на прошлой неделе я пошла и купила себе две пары туфель. Дело в том, что на рынке банковских услуг начинается запуск услуги перекредитования, и мой банк как раз сейчас испытывает эту услугу на кроликах, то есть на нас, своих работниках. Сейчас ставки по ипотеке активно снижаются и условия улучшаются.

ЯРОСЛАВ: Так как у меня был хороший первоначальный взнос и квартиру я покупал уже готовую, то получилось, что в месяц я должен платить банку только $405. Но сейчас, когда я потерял работу, не могу заплатить и этих денег. Поэтому если бы у меня не было сестры, которая временно помогает мне на то время, пока я не найду приличную должность, я бы, наверно, уже лишился этой квартиры.

НАСТЯ И МИХАИЛ: Мы не можем сказать, что сильно ущемили себя кредитом. И считаем ипотеку спасением — по-другому мы бы квартиру не купили. Хотя мысль о том, что взяли в долг $70 000, а вернем через 15 лет $180 000, не радует.

ВЯЧЕСЛАВ: Не надо забывать, что в первые годы погашения кредита заемщик выплачивает около 70-80% банковских процентов. Объясняю: у меня ежемесячная сумма погашения — $2000, и в первые годы $1600 из них — процент банку, а $400 — основной долг (квартира).

ИЗ 10 ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЕ ПОДАВАЛИ ДОКУМЕНТЫ НА ИПОТЕКУ, ДО СДЕЛКИ ДОХОДЯТ ТОЛЬКО 2



РАЗДЕЛ ОЩУЩЕНИЙ

НАСТЯ И МИХАИЛ: Получить ипотечный кредит — это почти как завести ребенка. По крайней мере, ощущение от решения купить, наконец, собственную квартиру вполне можно спутать с оргазмом. Такие категории, как траты, волнения, страхи, заботы, переживания, маленькие и большие радости и задуманное в итоге счастье, вполне сравнимы. Одно отличие: ребенок — это навсегда, а ипотека… почти навсегда. Поэтому мы отказались от второго ребенка.

ПОЛИНА: Я придумала свой коктейль "Ипотека": "Негрустин" и "Новопассит", смешать, но не взбалтывать. И бутылка игристого вина раз в неделю.

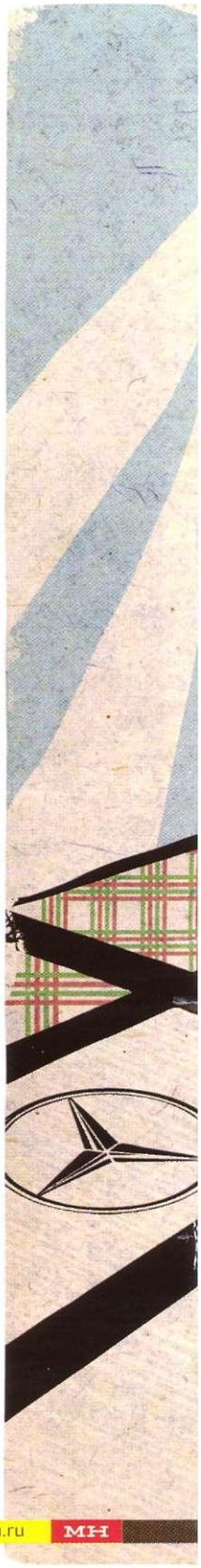
ЯРОСЛАВ: Безработный человек под тяжестью ипотечного кредита может быстро спиться, поэтому я решил не употреблять ни грамма, пока не устроюсь.

ВЯЧЕСЛАВ: Паришься очень, больше не от того, что тебя могут где-нибудь обмануть, как это обычно у нас бывает, а потому, что понимаешь — ты вступаешь на тяжкий путь ежемесячной выплаты огромной суммы в течение 15 лет. Помогает аутотренинг, направленный на то, что ты стараешься для будущих поколений и другого пути купить квартиру у тебя нет, а если появится, то ты досрочно погасишь кредит. ■

НЕ КОПИЛ И КУПИЛ

В СОВЕТСКИЕ ВРЕМЕНА НА ПОКУПКУ АВТОМОБИЛЯ ОТКЛАДЫВАЛИ ГОДАМИ И НАЖИВАЛИ НЕПОСИЛЬНЫМ ТРУДОМ. УРОВЕНЬ СОВРЕМЕННОЙ ИНФЛЯЦИИ ТАКУЮ СХЕМУ ПОЧТИ ИСКЛЮЧАЕТ. MH НАШЕЛ ЧЕТЫРЕ СПОСОБА КУПИТЬ ВСЮ МАШИНУ ЦЕЛИКОМ, ЕСЛИ ДЕНЕГ ХВАТАЕТ ТОЛЬКО НА КОЛЕСА И МАГНИТОЛУ, А СЛОВО "КРЕДИТ" ВГОНЯЕТ В ТОСКУ.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ



РАССРОЧКА (ФАКТОРИНГ)

● **Что это** Получение части стоимости машины в долг без процентов. При этом придется заплатить сразу минимум 30% плюс комиссия за предоставление рассрочки ($100-250). Оставшуюся сумму поделят равными долями на срок рассрочки, и ты начинаешь расставаться с деньгами со скоростью доля в месяц.

● **Плюсы** В случае с аварийным вождением ставка по КАСКО у простого клиента страховой вырастет, в то время как у того, кто покупал машину в рассрочку, может остаться неизменной — у многих страховых ставка по КАСКО при рассрочке фиксированная и договор заключается сразу на весь срок. В этом смысле рассрочка выгоднее для начинающих автовладельцев.

● **Минусы** Машина должна быть застрахована по КАСКО от угона и ущерба, но при рассрочке ты страхуешься там, где скажет банк, и по той ставке, какую он назовет. Как правило, ставка эта стремится к 10% от цены автомобиля и остается неизменной в течение всего периода рассрочки.

МММ

ОБРАТНЫЙ ВЫКУП (BUY-BACK)

● **Что это** Buy-back — это вроде долгосрочной аренды машины с возможностью потом выкупить ее в свое пользование. Ты выплачиваешь долг банку, как и в случае с кредитом, с той лишь разницей, что заранее оговоренная часть цены машины (30-40%) откладывается на последний платеж. Когда приходит его время, ты можешь либо выкупить машину, либо взять еще один кредит, либо сдать автомобиль дилеру по заранее оговоренной цене.

● **Плюсы** Выгода в том, что, пока действует договор buy-back, твои ежемесячные платежи на 20-40% меньше, чем у тех, кто взял такой же автомобиль в кредит. Эта схема ориентирована на тех, кто часто меняет машины. Поэтому buy-back очень популярен в Европе — там около 70% кредитов оформляются именно по этой схеме.

● **Минусы** У нас она не очень популярна из-за того, что кроме конкретной страховой тебе могут указать и конкретного дилера, у которого надо обслуживаться, ну и главное — цена, по которой готов выкупить машину салон, скорее всего, будет ниже рыночной. Более того, от отремонтированной после серьезного ДТП машины могут и вовсе отказаться.

ВКУП (TRADE-IN)

● **Что это** Роль первого платежа за новый автомобиль играет твоя старая машина.

● **Плюсы** В Европе и США этой схемой пользуются многие. Она избавляет от проблем, связанных с поиском покупателя и снятием старой машины с учета (эти хлопоты возьмет на себя салон).

● **Минусы** У нас опять же решающей становится цена, которая при trade-in, как правило, на 10% ниже рыночной.

СПЕЦПРЕДЛОЖЕНИЯ

● **Что это** Собственная кредитная программа производителей по данному автомобилю.

● **Плюсы** В два и более раз выгоднее того, что могут предложить сами банки. Так, например, на BMW первой серии и Renault Megane дают кредит под 2,9% годовых. Есть подобные предложения и у Audi, Opel, Chevrolet, Saab, Cadillac, Hummer, Ford, Volkswagen, Skoda, Nissan и Alfa-Romeo.

● **Минусы** Ограниченный выбор моделей. ■

2 трлн 948 млрд наличных рублей находятся в обращении в России.

Я пропал. Попадалово! Меня кинули. У меня отнимают последнее месторождение – я весь в долгах. Что делать, ты умная, помоги!
Нет. Я от тебя ухожу, ты мне надоел, неудачник. Кстати, тебе звонил Человек-чиновник. Хочет тебя видеть.
Человек-чиновник
Может, пронесет еще, может, отдам ему все, и пронесет?
Что ж, Человек-труба, не справился ты, сдавай трубу.
Вот он – жалкий конец Человека-трубы. Не первый и не последний, сколько я их уже видел.
Я говорил тебе – не ложи трубу.

Конец

WOW
ХАЛЯВНЫЕ ДЕНЬГИ

О ТОМ, ЧТОБЫ ЗАРАБОТАТЬ, НИЧЕГО НЕ ДЕЛАЯ, МЕЧТАЕТ ЛЮБОЙ ГОМО САПИЕНС. ПОЭТОМУ ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОДАВАТЬ ВИРТУАЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ ВЫЗЫВАЕТ ОБИЛЬНОЕ СЛЮНООТДЕЛЕНИЕ. БУКВАЛЬНО МИЛЛИОНЫ ЛОХОВ САМИ СОБРАЛИСЬ В ОДНОМ МЕСТЕ И ГОТОВЫ ПЛАТИТЬ ЗА ВОЗДУХ, ЗА СУЩЕСТВУЮЩИЕ ТОЛЬКО НА МОНИТОРЕ РАЗНОЦВЕТНЫЕ КВАДРАТИКИ. ОДИН ИЗ ЭТИХ ЛОХОВ ОБЪЯСНЯЕТ, КАК ОБСТОЯТ ДЕЛА В ВИРТУАЛЬНОЙ ЭКОНОМИКЕ НА САМОМ ДЕЛЕ.

ТЕКСТ: КОНСТАНТИН ИНИН (Ved, Warrior 70, ‹Sound of Silence›, Deathwing EU)

РЫНОК

Любая онлайновая игра представляет собой мир, размещенный на сервере ее владельца. Пространство не исчезает, когда ты выходишь из него. Время реально. Нельзя поставить его на паузу или повернуть вспять. Мир существует постоянно.

Мир и каждый предмет в нем существуют на компьютерах всех подключенных игроков, даже если этот предмет принадлежит одному. Я могу оценить броню, оружие и звездолет другого игрока и сравнить их со своими. Я вижу силы, время, мастерство, стоящие за предметом, и это делает его поводом для респекта и уважухи.

Оплаченный часами сосредоточенного сидения перед монитором кладенец, таким образом, получается хоть и виртуальный, но никак не воображаемый. Да, он всего лишь горстка разноцветных пикселей; почтовая марка — тоже всего лишь кусочек бумаги и клей, но расскажи про это филателистам. А когда предметы имеют ценность, для ее измерения возникают условные единицы. Долларами они называются, дублонами или Межзвездными Кредитами — это уже второй вопрос. Как и определение курса внутренних денег к доллару.

МММ

РАБОТА

Что же мешает осуществить обмен цифр на бумажки? В принципе, ничего. Возьмем World of Warcraft (WoW) — самую популярную игру с достаточно простой экономикой. Сделать деньги здесь может любой. Процесс называется "фарм" и представляет собой непрерывное истребление самовозрождающихся монстров. Убил всех буйволов на одной поляне, убил на второй, вернулся на первую, где буйволы появились снова. На фоне этого станка восемь часов принудительного пасьянса "Косынка" — если не "Диснейленд", то как минимум парк Горького.

За день такой работы в WoW ты выручаешь 1000 золотых монет. Это эквивалентно $30, но пытаться продать их напрямую — все равно что впаривать новые телефоны с рук на улице по ценам салона сотовой связи. Другой вариант — сдать золото перекупщикам. Проще, быстрее и дешевле — $20 за 1000 монет. Таким образом, $20 — цена твоего "рабочего" дня.

10 САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ В РОССИИ ОНЛАЙН-ИГР

1. World of Warcraft (www.worldofwarcraft.com)
2. Anarchy Online (www.anarchyonline.com)
3. Lineage 2 (www.lineage2.com)
4. Guild Wars (www.guildwars.com)
5. Eve Online (www.eve-online.com)
6. Everquest II (www.akella-online.ru)
7. Ultima Online (www.uoherald.com)
8. Ragnarock Online (www.raggame.ru)
9. Dark Age of Camelot (www.darkagepfcamelot.com)
10. Vanguard (vanguard.station.sony.com)

ЭКОНОМИКА

Виртуальная реальность — новая область человеческой жизнедеятельности. Аферы, бизнес, пахота — заработать там деньги можно. Мало $20 в день? Попробуй сам стать перекупщиком. Это уже не добыча, а бизнес: найми студентов за $5 в день. Возьми на себя ответственность за выплату им зарплаты. Озаботься дистрибуцией и рекламой. И получи в конкуренты китайцев — трудолюбивый народ, имеющий точно такой же доступ в сеть, как и ты, живущий в коммунах, работающий почти за еду и давно освоивший этот бизнес.

В Eve Online — игре с существенно более развитой экономикой — парни оценили участок космоса как перспективный, написали бизнес-планы, взяли кредит у корпораций и построили космическую станцию. Бюджет проекта — $8000.

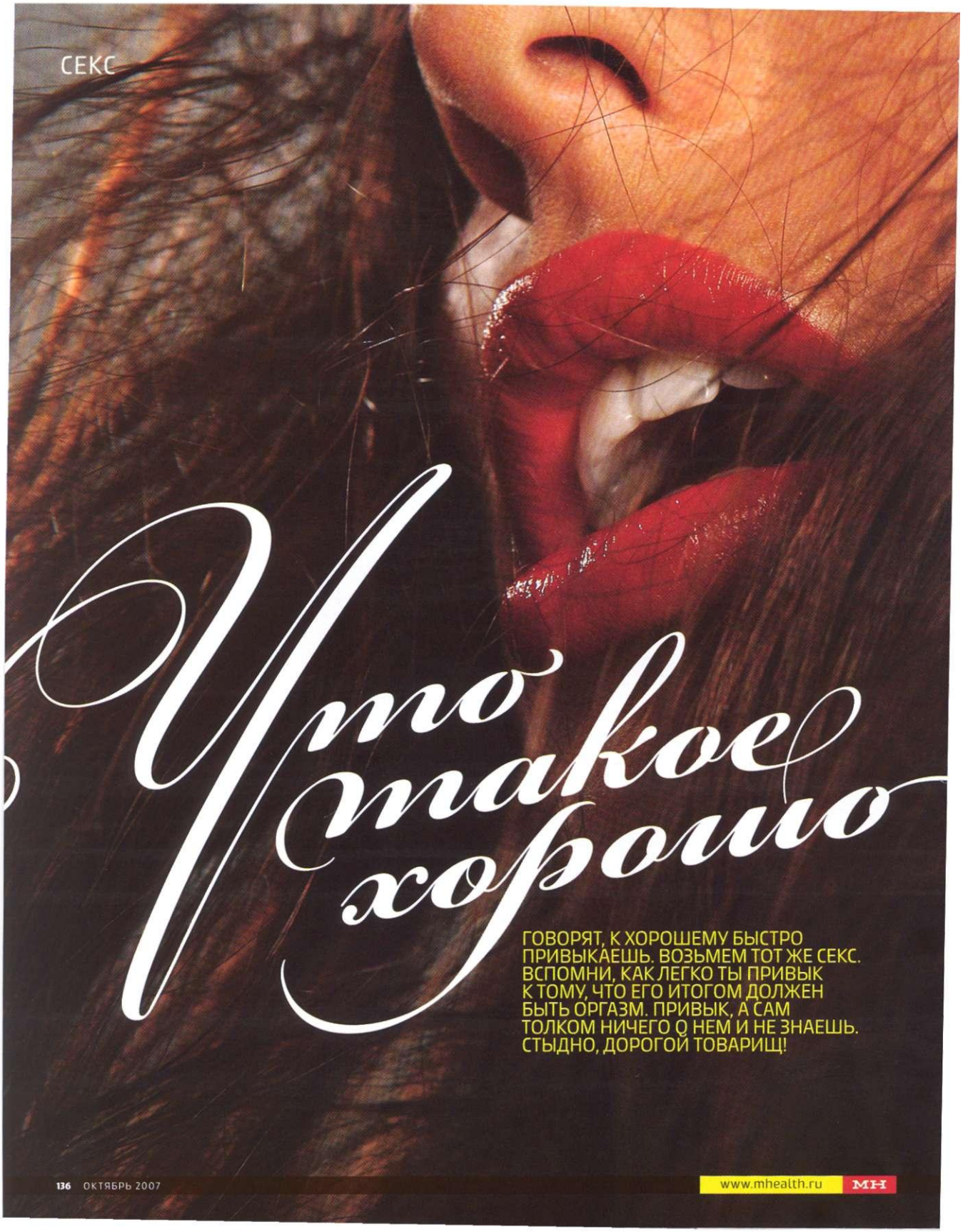
В том же Eve чувак создал трастовую структуру и сбежал с деньгами вкладчиков. Улов — $130 000 (их еще надо отмыть, но мы и говорим о криминале).

Нет ничего невозможного в зарабатывании денег в виртуальном пространстве. Но в пространстве, где все равны от рождения, ничего не делать и получать за это все еще труднее, чем в реальной жизни.

БОЛЬШОЙ КУШ

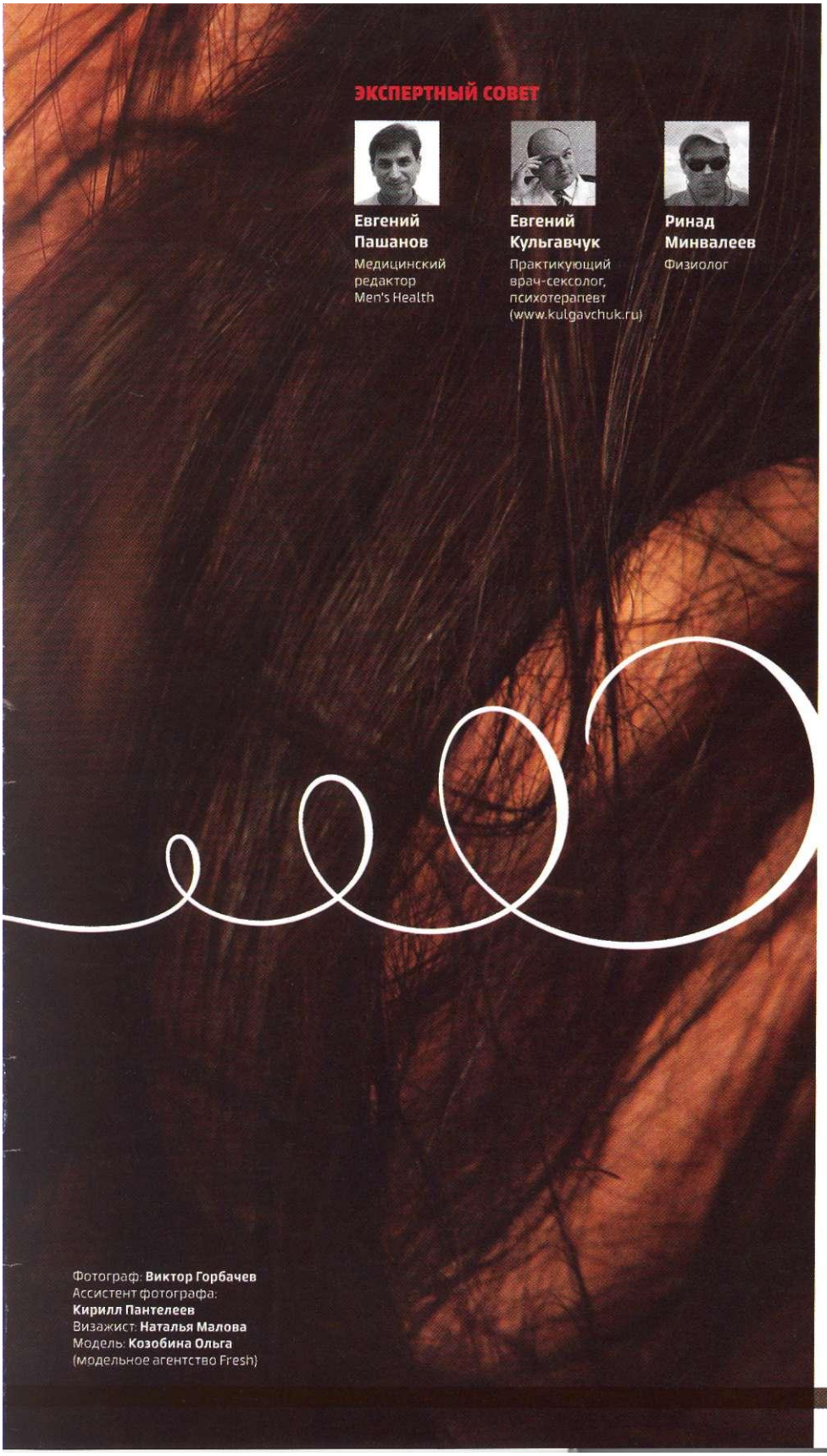
Впрочем, если ты владелец сервера, ты — местный бог. В твоих силах — создать любое количество оружия и брони, которое потом купят твои клиенты. Владельцы игры "Бойцовский клуб", например, давно перестали устанавливать цены на отдельные кладенцы в евро. И стали устанавливать в тысячах евро. Осталась малость: придумать, создать и поддерживать мир, настолько интересный людям, что они будут готовы платить за его виртуальные ценности свои реальные деньги.

Чем не халява?! ■



Что такое хорошо

ГОВОРЯТ, К ХОРОШЕМУ БЫСТРО ПРИВЫКАЕШЬ. ВОЗЬМЕМ ТОТ ЖЕ СЕКС. ВСПОМНИ, КАК ЛЕГКО ТЫ ПРИВЫК К ТОМУ, ЧТО ЕГО ИТОГОМ ДОЛЖЕН БЫТЬ ОРГАЗМ. ПРИВЫК, А САМ ТОЛКОМ НИЧЕГО О НЕМ И НЕ ЗНАЕШЬ. СТЫДНО, ДОРОГОЙ ТОВАРИЩ!



ЭКСПЕРТНЫЙ СОВЕТ

Евгений Пашанов
Медицинский редактор Men's Health

Евгений Кульгавчук
Практикующий врач-сексолог, психотерапевт (www.kulgavchuk.ru)

Ринад Минвалеев
Физиолог

Фотограф: **Виктор Горбачев**
Ассистент фотографа: **Кирилл Пантелеев**
Визажист: **Наталья Малова**
Модель: **Козобина Ольга**
(модельное агентство Fresh)

ОПРЕДЕЛЕНИЕ
Слово "оргазм" происходит от греческого orgao, которое имеет два значения: "разбухать" и "пылать страстью". БСЭ определяет его как "высшую степень сладострастного ощущения, возникающую в момент завершения полового акта или заменяющих его суррогатных форм половой активности".

УСЛОВИЯ

Евгений Кульгавчук
Наступление оргазма возможно только при нейрогуморальной и психической готовности человека. Это означает, во-первых, наличие нормального уровня гормонов. Во-вторых, человек должен быть выспавшимся и отдохнувшим. У трудоголиков, находящихся в длительном хроническом стрессе, начинается повышенная выработка антистрессового гормона пролактина, который блокирует образование тестостерона, отвечающего за желание, эрекцию и эякуляцию. В-третьих, необходимо психологически настроиться на сексуальные игрища и в конечном результате — на оргазм. Иначе сексуальная функция просто дезактуализируется до лучших времен. А кроме того, в мозгу должен иметься образ, вызывающий возбуждение. Если он оторван от реальности (чему способствует долгая мастурбаторная практика с порнографией и специфическими фантазиями, сложно реализуемыми в жизни), человеку будет трудно завестись и достигнуть оргазма.

ДО 30% ЖЕНЩИН ИМЕЮТ СЛОЖНОСТИ С ОРГАЗМОМ ПРИ ПОЛОВОМ АКТЕ

МЕХАНИКА

Оргазм — следствие цепочки процессов, происходящих в организме.

1 Реагируя на внешнюю стимуляцию (поглаживания, покусывания), периферическая нервная система дает отмашку ЦНС, регулирующей гормональную и мышечную активность.

2 Сердце начинает биться чаще, что вкупе с химической реакцией организма дает первые результаты: в кавернозные тела полового члена устремляется усиленный артериальный кровоток, а венозный отток оттуда, напротив, замедляется. Так возникает эрекция. У женщины гормональная атака вызывает любрикацию — увлажнение половых путей.

3 С началом фрикций у вас обоих усиливаются мышечный тонус и сухожильные рефлексы. Чем сильнее движения, тем выше напряжение. Чем выше напряжение, тем ближе оргазм.

4 Она уже стонет, ты — пыхтишь и отдуваешься, а твоя предстательная железа (простата) начинает ритмически сжиматься, выталкивая из себя семенную жидкость. Деваться ей особо некуда. Дорога одна — семявыносящий проток, попадая в который жидкость обогащается секретами различных желез и, конечно, главной составляющей — сперматозоидами. Как только формирование смеси завершено, наружная мышца мочевого пузыря расслабляется и позволяет сперме заполнить широкую часть уретры. Тут-то ты и чувствуешь неотвратимость эякуляции.

5 В какой-то момент возбуждение нарастает настолько, что нервная система не выдерживает. Срабатывает обычный для подобной ситуации механизм — "вылетают пробки". В кровь поступает большое количество эндорфина (гормона счастья) и окситоцина (гормона оргазма), а в коре головного мозга возникает приятное торможение. Таким образом организм говорит тебе что-то типа: "Садись, пять".

6 В это самое время наружная мышца мочевого пузыря пережимает уретру позади спермы, отрезая ей дорогу назад, а две большие мышцы в основании таза начинают сокращаться, придавая большую скорость выводимой жидкости. У женщин во время оргазма сокращаются мышцы влагалища и матки. Формируется так называемая оргастическая манжетка, сжимающая член еще плотнее.

7 3-5 (редко до 10) ритмических сокращений с интервалом 0,8 секунды — и спазмы прекращаются. Эрекция полового члена ослабевает. А матка расслабляется, попутно затягивая в себя драгоценное мужское семя.

ГЛАС НАРОДА

Перед тобой результаты опроса, проведенного среди посетителей форума MH (www.mhealth.ru/forum) и участников сообщества "Школа секса" (community.livejournal.com/ru_sex_school).

КОГДА И КАК ВЫ ПОЛУЧИЛИ СВОЙ ПЕРВЫЙ В ЖИЗНИ ОРГАЗМ?

15% СЛУЧАЙНО, ВСЛЕДСТВИЕ СОКРАЩЕНИЯ МЫШЦ ТАЗА (МИОКОМПРЕССИОННЫЙ ОРГАЗМ)

"В 5-м классе дело было. Впервые в жизни взбирался по канату. Очень активно работал ногами".

12% ВО ВРЕМЯ СЕКСА, В ТОМ ЧИСЛЕ И ОРАЛЬНОГО

"14 лет, пионерский лагерь "Химик" под Туапсе. Ей 16 было. Тогда я, собственно, с оргазмом и познакомился. Правда, зеленый был, 1 минуты мне хватило".

60% ЗАНИМАЯСЬ МАСТУРБАЦИЕЙ, В ТОМ ЧИСЛЕ И С ПОМОЩЬЮ СТРУИ ВОДЫ

"Прочитал в какой-то книжке откровение девушки, что она получила полное удовлетворение, играя с душем. Подумал: "А я что, хуже?" Поэкспериментировал. В том нежном возрасте член был гораздо чувствительнее и… Так я потерял невинность".

ЗА СВОЮ ЖИЗНЬ МУЖЧИНА СОВЕРШАЕТ ПРИМЕРНО 5000 ПОЛОВЫХ АКТОВ И ИСПЫТЫВАЕТ 12 ЧАСОВ ОРГАЗМА

1%

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

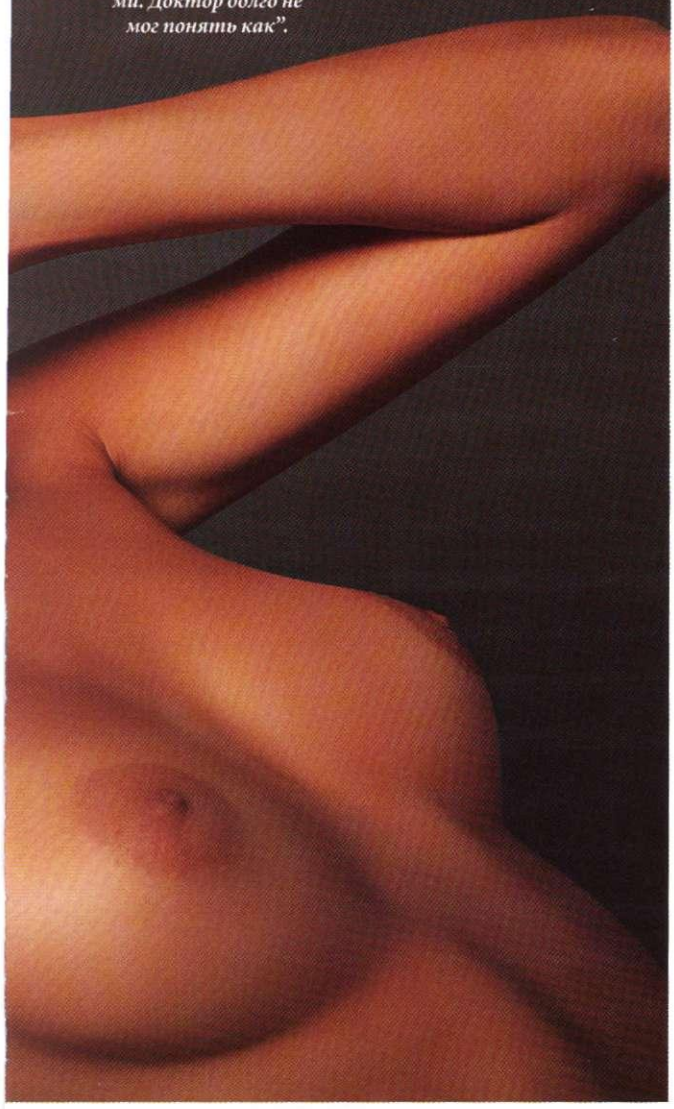
"Увидел в фильме, как дядя шпарит тетю под одеялом. Ну и попробовал. Только без тети. Понравилось. Только к концу незабываемой недели секса с простыней натер себе мозоль с волдырями. Доктор долго не мог понять как".

12%

ВО СНЕ (ПОЛЛЮЦИЯ)

"Приснил" себе девочку, по которой сох давно. Сон был довольно активный. Проснулся от оргазма".

Средний возраст знакомства с оргазмом среди опрошенных – 11 лет.



АНОРГАЗМИЯ

Так называется сексуальная патология, при которой человек (чаще речь идет о женщинах) по каким-то причинам не может достичь оргазма. Аноргазмия может быть абсолютной (оргазм отсутствует при любых обстоятельствах; требует обязательного врачебного вмешательства) или относительной (при половом акте оргазм отсутствует, но возможен вне его). Частыми причинами относительной аноргазмии сексологи называют недостаточную психологическую расслабленность и недостаточную или неадекватную стимуляцию эрогенных зон.

Евгений Кульгавчук

Человек, преуспевший в мастурбации, порой не может толком объяснить, что мешает ему получить оргазм при половом контакте. А причина проста. Во время секса в мозгу встречаются два потока информации — от центральной нервной системы (психологическое возбуждение от происходящего) и от периферической (раздражение эрогенных зон). Стоит прерваться одному из этих потоков (прекращение стимуляции, отвлечение от процесса), надежды на оргазм мало.

ОРГАЗМИЧЕСКАЯ АНГЕДОНИЯ

Так называется расстройство, при котором мужчина эякулирует, не испытывая чувства удовольствия, характерного для оргазма. Этой проблемой занимаются психологи, сексологи и сексопатологи.

РЕАКЦИЯ

Оргазм — очень мощная гормональная встряска для всего организма. Особенно для ЦНС, регулирующей физиологические и психические реакции. Не стоит удивляться, если твоя девушка во время оргазма кричит, смеется или плачет, а после него — падает в обморок. Первое свидетельствует о ее эмоциональной неустойчивости. Второе — об особенностях протекания сосудистых реакций. И то и другое нормально.

ЖЕНСКАЯ ЭЯКУЛЯЦИЯ

Евгений Пашанов

При приближении оргазма или непосредственно во время него у некоторых женщин (от 10 до 30%) из мочеиспускательного канала непроизвольно выделяется струя жидкости, которая, однако, не похожа на мочу. Не капли, а именно струя, хотя общий объем "эякулята" может быть и небольшим (в среднем до 50 мл). Жидкость эта белесая, густоватая, слегка тягучая, практически без запаха. Автор объяснения теории о женской эякуляции — австриец Штифтер — приписывает выделение данного секрета железам, окружающим уретру у женщин, и даже сравнивает их с простатой. Раньше же это явление считалось непроизвольным мочеиспусканием и женщинам назначали лечение. Говорят, что эякуляция у женщин сопровождается наслаждением гораздо более сильным, чем при обычном оргазме.

ВИДЫ

В сексологии принята следующая классификация оргазмов:
ПО ИСТОЧНИКУ ВОЗНИКНОВЕНИЯ: коитальный (от латин. coitus — совокупление) и **экстракоитальный** (поллюционный, мастурбационный (в том числе миокомпрессионный, возникающий при сокращении мышц таза и бедер), петтинговый).
ПО ТЕЧЕНИЮ: пикообразный, волнообразный, однократный, многократный.
ПО ИНТЕНСИВНОСТИ (измеряется количеством мышечных сокращений): сильный (7-8), умеренный (5-6), слабый (3-4).

Евгений Кульгавчук
Женский оргазм можно классифицировать также по локализации: клиторальный, вагинальный, анальный и другие. Все зависит от уровня восприимчивости той или иной эрогенной зоны. В самом влагалище их несколько — шейка матки и передняя стенка влагалища, так называемая точка G. Работает она, кстати, только при высокой степени возбуждения. А есть еще психический оргазм, возникающий при чтении или просмотре эротических фильмов. Но он встречается реже.

Интересную вненаучную классификацию предлагает интернет (в частности, ресурс sextalk.ru). В ней оргазмы разделены по виду реакции: положительный ("О да!"), спортивный ("Быстрее, быстрее!"), религиозный ("О боже!"), суицидальный ("Я сейчас умру!"), инцестуальный ("О! Мама!"), научно-исследовательский ("Глубже, глубже!") и т.д.

СРЕДНЯЯ СКОРОСТЬ ВЫБРОСА ЭЯКУЛЯТА — 45 КМ/Ч. ЕСЛИ НА ПУТИ У СПЕРМЫ НЕТ ПРЕГРАД, ОНА МОЖЕТ ПРОЛЕТЕТЬ ДО 90 СМ

МЕТОДЫ ДОСТИЖЕНИЯ

Как ни прискорбно признавать, универсального способа довести любую девушку до оргазма не существует.

Евгений Пашанов
Слово "любая" в данном случае вообще не подходит, потому что все физиологически обусловленные реакции, к которым относится и оргазм, сугубо индивидуальны.

То же самое можно сказать об анатомических особенностях (расположение и длина влагалища, восприимчивость эрогенных зон) и о психологическом восприятии секса. И даже кунилингус, воспринимаемый многими как сексуальная панацея, не всегда результативен.

Евгений Кульгавчук
При прямом стимулировании клитора язык, конечно, более деликатный инструмент по сравнению с пальцами, которыми можно легко сбить волну возбуждения. Но если девушка переживает по поводу своего вида, или вкуса, или запаха — можно делать это хоть несколько часов кряду. Челюсти сведет, а результата не будет.

КОЛИЧЕСТВО

Дополнительная стимуляция эрогенных зон позволяет в некоторых случаях довольно быстро вывести девушку на повторные оргазмы. Эта особенность обусловлена биологически, поскольку увеличивает шансы на зачатие. Правда, встречается не в 100% случаев. Девушкам, склонным к пикообразным оргазмам (подобный у мужчин), дальнейшая стимуляция крайне неприятна.
В отличие от женского, твой организм к повторным оргазмам относится скептически. После эякуляции у тебя наступает рефрактерная стадия. Стадия расслабления, необходимая для полноценного восстановления. Она бывает относительной (когда "реанимационные мероприятия" могут помочь) и абсолютной, когда "на сегодня все".

Евгений Кульгавчук
Некоторые мужчины могут ловить момент неотвратимости эякуляции, и оргазм вроде бы есть, но как бы половинчатый. Эрекция не теряется, и можно продолжать бой. Развитие этой способности требует практики.

ГЛАС НАРОДА
МУЖЧИНАМ КАКОЙ ПРИЕМ ПОЗВОЛЯЕТ ГАРАНТИРОВАННО ДОВЕСТИ ПАРТНЕРШУ ДО ОРГАЗМА ИЛИ УСИЛИТЬ ЕГО?
40%
КУННИЛИНГУС (КУМБИТМАКА, ЛАМБИТУС, ЛАНЕТ)
"Даже если девушка не получает вагинальный оргазм, то хоть клиторальный получит".
www.mhealth.ru
MH

20%

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

"Самый простой прием — действовать неожиданно. Благодаря ему моя подруга получила первый вагинальный оргазм. Поводил из стороны в сторону, потом по кругу, затем как обычно, далее еще как-нибудь. Нужно всегда что-то новое".

"Если хочется жесткости, можно слегка придушить при наступлении оргазма".

40%

ЗАНИМАТЬСЯ СЕКСОМ В ЕЕ ЛЮБИМОЙ ПОЗЕ

"Сзади, чуть приподнявшись, и рукой немного надавливать на животик".

"Занимаясь сексом, ласкать рукой клитор. Это удобнее всего делать лежа на боку".

"Если она лежит на спине, то легкий массаж талии приходится кстати".

КУШЕТКА СЕКСОПЕВТА

ДРУЖБА С ЭЛЕМЕНТАМИ ЭРОТИКИ

Теле- и радиоведущий Семен Чайка прерывает свой эфир на радио СИТИ-FM, чтобы поговорить о неравенстве полов.

Была у моего приятеля подруга. Не любовница, а именно подруга. Он ей мог в ночи позвонить, спросить, как лучше проворачивать фарш. Она любила поспорить с ним о регулируемой подвеске. Длилась эта дружба без малого пять лет. О сексе не было и речи, и оба были очень довольны. Но на днях эта красивая схема красиво сдохла. Он пригласил ее кофе попить в гости. Чем дело закончилось — ясно. Она телефон отключила, он — в шоке. Не от себя, от ее "странного поведения". Я вот, видать, неправильный мужчина. Мне почему-то кажется, что с друзьями не спят. Друзья — это близкие люди, на которых можно рассчитывать. Как можно друга располагать в удобной позиции и для своего удовлетворения иметь? Секс на почве дружбы — это легкое извращение, как мне думается.

А вот психотерапевты говорят, что очень часто срабатывает странный механизм. Он и она много лет работали в одной фирме. Она не привлекала своего начальника ничем, и вдруг поехали они в командировку. Она пришила ему пуговицу, принесла воды, когда у него болела голова с бодуна, и вот как-то завертелось, закрутилось... И поутру они проснулись, блин. После секса у нее искорка пробежала, она влюбилась. А вот начальник начал ее динамить на работе, избегать контактов, не отвечать на телефонные звонки. И это ее начальник называет дружеским сексом!

Вот что я прочитал по этому поводу на форуме нашей радиостанции: "Секс нужно разделять. Секс бывает по любви, бывает спортивный, вообще без чувств, а бывает дружеский, что-то типа разрядки для обоих. Моя подруга со своим другом спит уже несколько лет. На мой взгляд, они встречаются, но она упорно называет это дружбой с элементами эротики. Всячески шпыняет его и активно интересуется другими мужчинами".

Так-то. Не хочу выглядеть ханжой, но, когда общаются мужчина и женщина, обязательно существует какая-то симпатия: либо у одного, либо у другого. Скажем, она любит его за волосатые руки и титановый телефон, а он ее — за голос и высокую попу. При этом один из них может искренне надеяться, что это именно дружба.

Так, между прочим, было и у меня. Мы в институте дружили с девушкой, созванивались по телефону, по пять часов кряду общались. Потом у нас случился секс, хороший, бурный, романтичный. Но она меня не любила как мужчину, она со мной дружила. И отношения наши сошли на нет. Дружба прошла, просто исчезла. Кто мне ответит: почему?

ЙОГИ-СТАЙЛ

Ринад Минвалеев

Существуют два типа оргастических реакций, легко выявляемых применением вегетативного индекса Кердо (подробнее об этом индексе и Ринаде Минвалееве читай в статье "Голые на Эльбрусе"). Первый — оргазм с преобладанием симпатических влияний, после которого женщина чувствует утомление и непреодолимое желание получить материальную компенсацию за выполненную работу. Второй — парасимпатический. Девушки после таких оргазмов испытывают колоссальный подъем жизненных сил, переизбыток энергии и готовы перевернуть горы, причем бесплатно. И вот что интересно: если у женщины включается парасимпатический оргазм, то и у мужчины будет то же самое — быстрое восстановление сил, обильное слюнотечение, неутомимость... И наоборот, если у женщины вегетативные реакции при оргазме идут по симпатическому пути, у мужчины будет тахикардия, сухость во рту, нарастание утомления и... нежелание длительно продолжать половой акт. Таким образом, известная противоположность двух форм межличностных взаимоотношений гетеросексуальных пар (потребительское отношение против бескорыстной самоотдачи) оказалась выражением двух типов вегетативной реактивности во время полового акта.

ДЕВУШКАМ ПРИ КАКИХ УСЛОВИЯХ ВЫ ПОЛУЧИЛИ САМЫЙ СИЛЬНЫЙ ОРГАЗМ?

100%

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

"Мужчина довел меня до полного исступления рассказами о сексуальных фантазиях. Говорил долго и красиво. Лицо его было так близко, что я ощущала дыхание шеей и плечами. Иногда он наклонялся к груди, но не трогал. И трогать себя не позволял. Кончила от первого прикосновения к клитору. Да так, что искры из глаз сыпались еще долго".

"69 плюс волшебные пальчики. Очень!"

"Однажды после совместного прелюбодеяния откровенно призналась парню, что пять минут назад у меня был самый яркий оргазм. И это был оргазм от анального секса".

"Я наверняка не одна такая, и даже в какой-то книжке написано: девочки получают лучшие оргазмы самостоятельно. Так что я купила себе вибратор и радуюсь жизни".

"При условиях сильной любви к партнеру. Только с человеком, которого сильно любила, получила самый феерический оргазм. Так что эрогенная точка — мозг. Подтверждено опытом". ■

с Дмитрием Смирновым

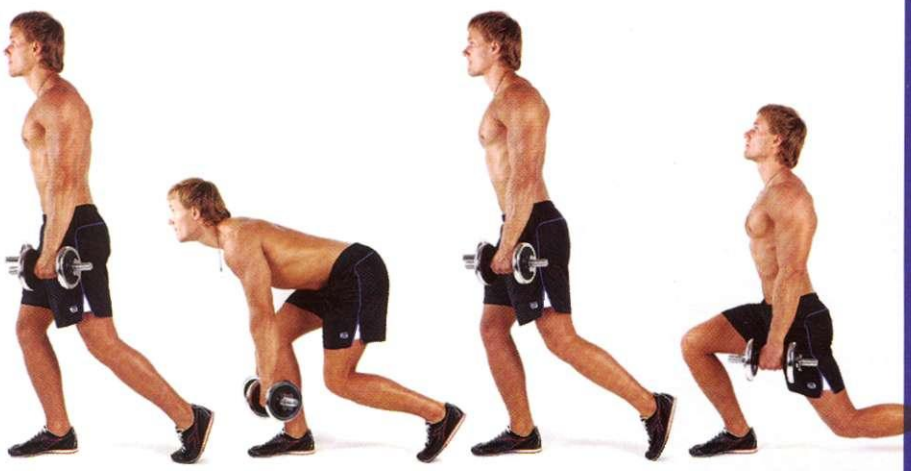
В КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ В ФОРМЕ И ТРЕНИРОВАТЬ ЯГОДИЦЫ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ?

ALZGAME

Заведи себе правило выполнять эти упражнения через день, и проблемы с ягодичными мышцами перестанут быть для тебя актуальными.

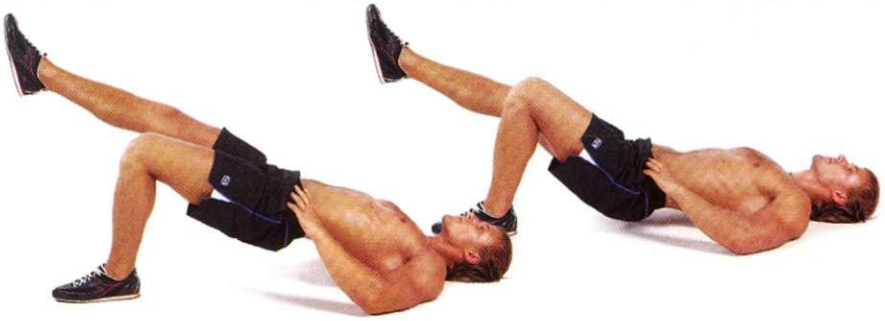
1. ГИБРИД-СЕТ: КОРОЛЕВСКАЯ СТАНОВАЯ ТЯГА + ВЫПАД НАЗАД

Встань на правую ногу, слегка согнув ее в колене, а левую оторви от пола. Наклоняясь вперед, держи спину прогнутой и опускайся вниз, сгибая колено рабочей ноги. Остановись тогда, когда почувствуешь хорошее растяжение ягодиц, после чего плавно вернись в исходное положение. Не останавливаясь, сделай левой ногой шаг назад и опустись в выпад. Без промедлений оттолкнись передней ногой от пола и вернись в исходное положение. Это 1 повтор. А тебе нужно сделать 2-3 сета по 12-15 повторов для каждой ноги.



2. ТАЗОВЫЙ МОСТИК ОДНОЙ НОГОЙ

Ляг на спину, согнув левую ногу, а правую вытянув перед собой. Руки поставь на пояс или положи вдоль корпуса. Напрягая ягодицы, оторви таз от пола и выведи корпус в одну линию с вытянутой ногой. После секундной паузы вернись в исходное положение, но не касайся ягодицами пола. Сделай 12-15 повторов и смени ногу. 1-2 сетов будет достаточно для завершения тренировки.



МЫШЕЧНЫЙ БАЛАНС

Тренируя ягодицы, не забывай о том, что их развитие должно быть сбалансированно. В тех видах спорта, где сильные ягодицы – залог успеха, тренеры никогда не подходят к общей физической подготовке однобоко. Потому что знают: одностороннее развитие чего бы то ни было опасно для физической формы.

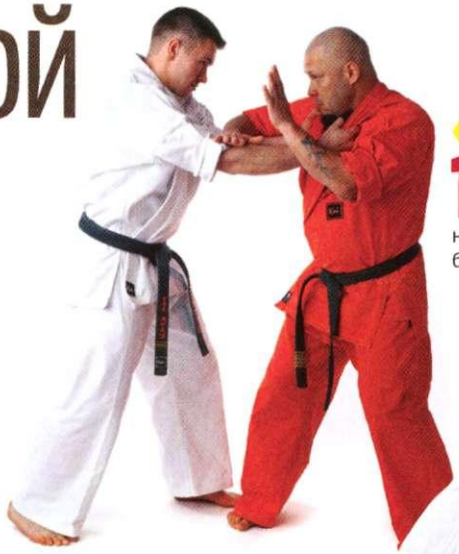
Каждому движению, производимому в тренажерном зале, соответствует свой антипод. Например, отжиманиям противостоят подтягивания на низкой перекладине, а жиму стоя – вертикальные тяги. Почти любые упражнения, предписываемые для укрепления ягодичных, относятся к тазобедренно-доминантным. То есть в них основным рабочим суставом является тазобедренный. Их антипод – упражнения, похожие на приседания (коленно-доминантные). Если ты хочешь, чтобы тренировки приносили тебе только здоровье, дополняй ягодичные упражнения их антиподами в том же объеме. На практике это означает, что каждый сет становых тяг или подъемов на платформу должен быть уравновешен сетом выпадов или приседаний со штангой.

Благодарим сеть магазинов "Спортмастер" за предоставленное оборудование

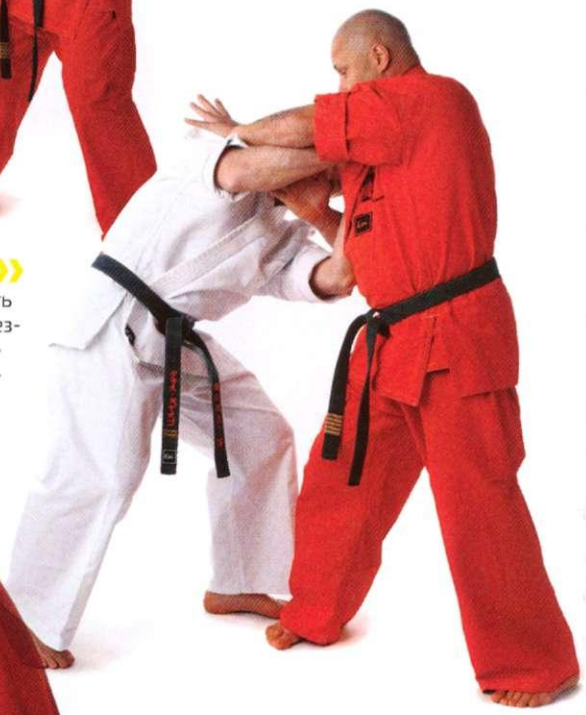
с Андреем Кочергиным

МОЗГОВОЙ ШТУРМ

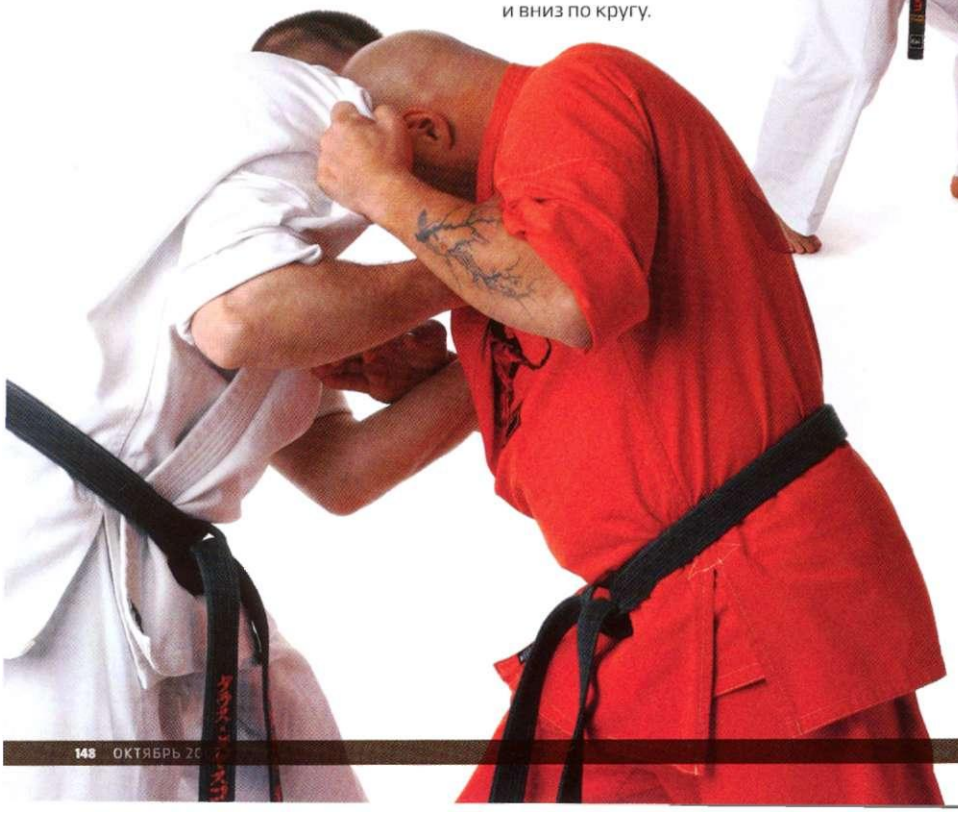
Встречи с хамами в тамбурах, лифтах и кабинках туалетов особенно неприятны. Пространство узкое, разорвать дистанцию не получается, а он в тебя двумя руками вцепился. Чтобы дать противнику достойный отпор, действуй головой.



1 Положи свое предплечье поверх рук нападающего и осядь вниз. Заодно выстави вперед ногу, чтобы прикрыть пах.

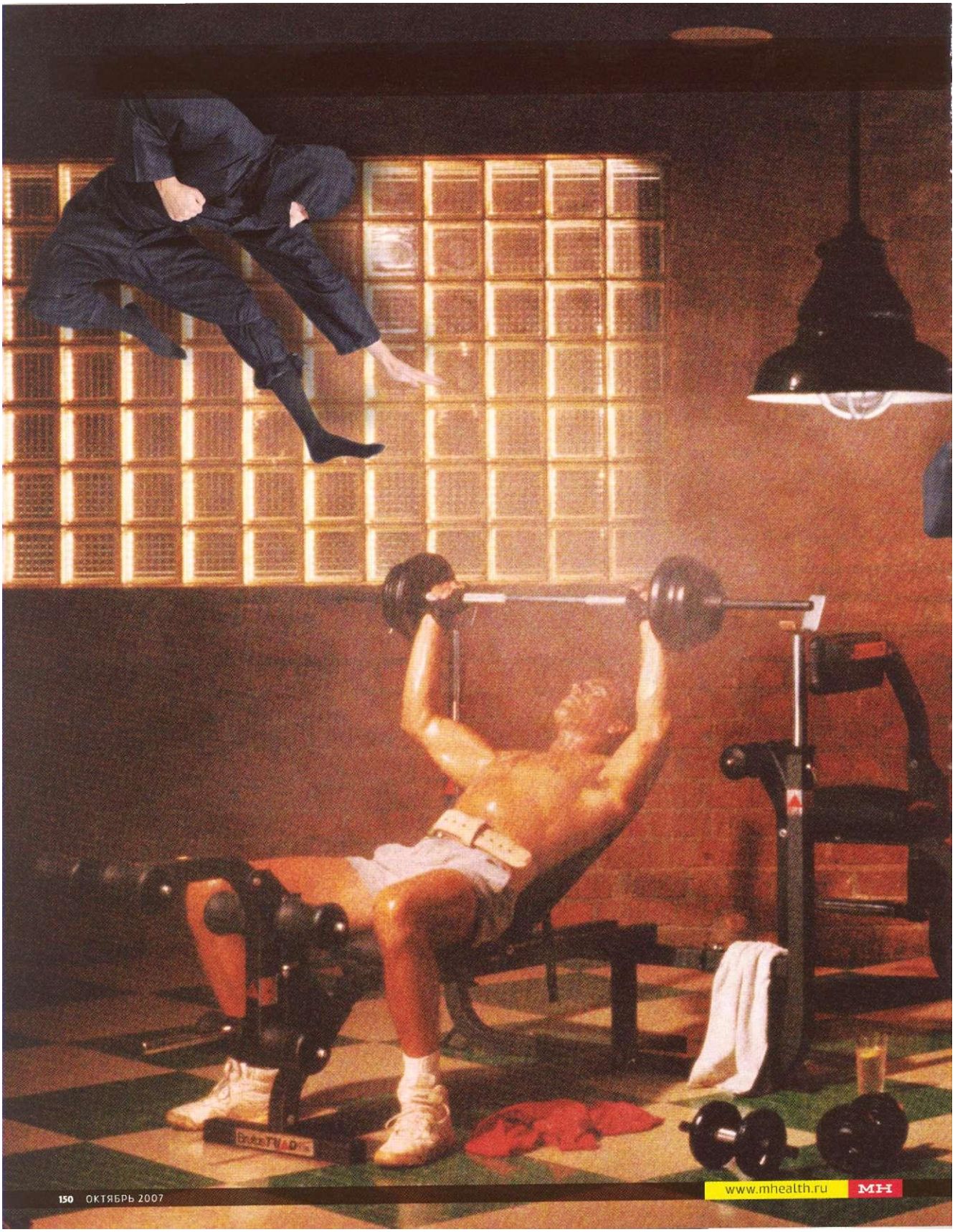


2 Не пытаясь разорвать захват соперника, резким нажатием предплечья на его локоть прижми его к себе в сторону и вниз по кругу.



3 Захвати свободной рукой его плечо и атакуй головой.
Думать о том, куда бьешь, необязательно. Голова — естественный аналог кувалды. Куда ни попади, эффект будет убедительным.

Редакция благодарит руководителя московского отделения "Кои карате" Кияшко Тараса за помощь в проведении съемок



СЛУЖБА БЕЗОПАСНОСТИ

Женщины боятся пауков. Дети — темноты. А некоторые взрослые мужчины — получить травму в тренажерном зале. Специально для них фитнес-редактор МН Дмитрий Смирнов разработал 14 правил, позволяющих сделать тренировку маниакально безопасной.

1 Не уклоняйся

Если бы я увидел подобный пункт в этом журнале лет пять назад, позеленел бы до самых кончиков своих икроножных. Однако теперь я первый, кто подпишется под петицией о запрете обычных приседаний в пользу фронтальных приседов со штангой на передних дельтах. Ты слышал об опасностях вертикальной нагрузки на позвоночник? Забудь. Благодаря природным изгибам позвоночный столб идеален для противодействия подобным перегрузкам. Держать что-то на своих плечах для человека вполне естественно, а вот сидеть за столом, наклонившись вперед, вовсе нет. К чему это я? А к тому, что во время выполнения приседаний момент наклона вперед и есть самый опасный. Если же делать описанные выше приседы, любой наклон вперед исключен, а значит, исключена и возможность травмы поясницы.

2 Не жми ногами

Отправляйся в аэропорт и садись на первый же рейс в Калифорнию. Проспав весь полет и на славу отдохнув, зайди в любой хорошо зарекомендовавший себя спортзал. Если ты найдешь там тренажер для жима ногами — все это путешествие за мой счет! Жим ногами — самое бесполезное и опасное для коленей упражнение на свете, уж слишком оно "легкое" и слишком большие веса в нем доступны всем желающим. Майк Бойл, тренер, которого даже сам Алвин Косгроу называет гением, считает, что есть только одно явление глупее человека, жмущего ногами, — это человек, жмущий ногами в бинтах на коленях. Что приводит нас прямиком к следующему пункту.

ОБЯЗАЛОВКА

Ну что, Сергей Навасардян, хотел узнать о тренировках для людей с остеохондрозом? Пожалуйста. А в нагрузку к материалу прими от нас и набор Adidas Pure Energy.

3 Садись глубже

Ты читал, что глубокие приседания вредят коленям? Чушь! Этот миф не что иное, как следствие нелюбви тренеров к внимательному чтению. В 80-х годах прошлого века выходила книга, посвященная травмам у тяжелоатлетов, и там действительно было написано, что "полные приседания вредят связкам и хрящевым составляющим коленного сустава". Но что такое полные приседания? А это приседания, при которых твои ягодицы оставляют отчетливые мокрые пятна на полу. Попробуй такое проделать, сохраняя прямой поясницу и не отрывая пяток от пола, и ты поймешь, что это не только опасно, но и почти невозможно. На самом деле глубокие приседания, позволяющие тазобедренным суставам опускаться немного ниже коленных, более безопасны, чем знаменитые приседания "до параллели". Во-первых, они сложнее и не позволяют тебе пользоваться большими весами. А во-вторых, чем глубже ты опускаешься в сед, тем большее количество мышц включается в важнейшую работу по стабилизации коленного сустава.

4 Зарядка сисадмина

Гиперэкстензии биомеханически намного опаснее для поясницы, чем уже дважды забытая становая тяга. Во время их выполнения твой таз зафиксирован тренажером и не может, изменив свое положение в пространстве, уменьшить нагрузку на спину. Следовательно, весь крутящий момент попадает прямо в область поясничного отдела позвоночника. Откровенно говоря, значение гиперэкстензий в жизни спины сильно переоценено. Наклоны в сторону с гантелью стоя, к примеру, заставляют мышцы, выпрямляющие позвоночник, работать в более полезном динамическом режиме и не несут в себе почти никаких рисков схлопотать очередной приступ остеохондроза. Так что обычные гиперэкстензии тебе не нужны, лучше делай их "грудной" вариант: сядь на скамейку, сложи руки за затылком в замок, наклони голову вперед и округли верх спины. Делая вдох, выпрями спину, разведи локти в стороны и сильно сведи лопатки. Удержи такое положение 2-3 секунды и вернись в исходное. 2-3 сета из 15-20 повторов, проделываемых через день, позаботятся о твоей осанке и позволят меньше утомляться во время работы за компьютером.

5 Улучшай условия

Что тебе нужно — тренироваться или поднимать большие веса? Любой из видов суппортов — это всего лишь дополнительная амортизация, не более того. Бинты, намотанные на колени, не уберегут твои связки от разрывов, а пояс, утягивающий слабую спину, не заменит тренированных мышц кора. Забудь обо всех этих фитнес-костылях, тренируйся в условиях, приближенных к жизненным. Такой прием естественным образом ограничит твои рабочие веса, не нанося ущерба общей физической форме. Скорее даже наоборот.

6 Забудь о тяге-1

Есть хорошее правило: чем сложнее упражнение, тем меньше в нем рабочие веса. Ну, а чем меньше веса, тем меньше нагрузка на основные суставы и возможность получения травмы. Становая тяга — это высший пилотаж силового тренинга, из сотни клиентов любого фитнес-центра сделать ее "на отлично" смогут от силы человека три. Причем двое из них будут опытными тренерами. Опять же становая тяга слишком удобное для подъема большого веса упражнение, а это увеличивает риски. Замени обычную тягу на тягу с гантелями на одной ноге. Вес гантелей при этом может быть доступен даже девушкам с ресепшен, а нагрузка на мышцы задней поверхности бедра, ягодиц и кора станет запредельной.

7 Забудь о тяге-2

Не послушал? Нравится поднимать тяжеленные штанги? О'кей. Перестань хотя бы тянуть их с пола. Начинай это упражнение из верхней точки. Сними снаряд со стоек, установленных на уровне пояса, и только потом начинай опускаться вниз, сгибая колени и наклоняясь вперед. Момент отрыва от пола наиболее опасен для твоей поясницы, поэтому исключи и любые касания штангой земли, всегда оставляй двухсантиметровую подушку безопасности. По этой же причине никогда не поднимай гантели с пола, бери их только со стоек или любого другого возвышения, например, скамьи.

8 Преклони колени

Упражнения, выполняемые стоя, — большой помощник больной спины. Не вздумай соблазниться на их сидячие варианты. Пока ты стоишь, в работу включается большее количество мышц, удерживающих позвоночник в правильном положении. Но даже эту пользу можно свести на нет, если все время стоять на прямых ногах. Выпрямленные колени перенесут всю работу по удержанию равновесия на многострадальную поясницу, и новый приступ остеохондроза будет неизбежен. Поэтому все стоячие упражнения всегда делай на чуть согнутых, как бы пружинящих ногах.

9 Подтянись и отожмись

Хочу сказать: так называемых изолирующих упражнений не существует, существуют односуставные, то есть вовлекающие в работу только один сустав. Разгибания и сгибания ног на тренажере, разводки с гантелями стоя или лежа, сгибания на бицепс и любые простые упражнения для трицепсов — примеры таких движений. Они же главные враги твоего здоровья. Вновь чистая механика: всего одно звено, подвергающееся нагрузке. Сделай над собой усилие, перестань себя калечить. Чем более локализована нагрузка, тем тебе же будет хуже. Вместо того чтобы подвергать риску локти французскими жимами и концентрированными сгибаниями на бицепс, сделай пару сетов подтягиваний и отжиманий на брусьях.

10 Делай паузу

Жим штанги лежа чуть ли не первое упражнение, ведущее к травмам в тренажерном зале. Причина — мужское эго и желание поднять вес побольше. Взрослей! Опуская штангу к груди, выдерживай в нижней точке четкую 2-секундную паузу. При таком режиме рабочие веса уменьшатся процентов на 30, а нагрузка на грудные возрастет почти вполовину, поскольку рефлекторное сокращение грудных в ответ на быстрое опускание штанги перестанет тебе помогать.

11 Хватай широко

Недостаточно жать аккуратно, нужно еще и жать в меру. При планировании тренировок уделяй больше внимания таким упражнениям, как тяги блока сидя широким хватом, подтягивания и рывки с уровня колен, — это сбалансирует нагрузку от жимов и отжиманий на брусьях. Пусть вообще у тебя будет правило: соотношение жимовых движений к тяговым — 1:2. Простой тест: вычти из количества килограммов, выжимаемых тобой лежа на один раз, свой собственный вес. Ты получишь величину отягощения, с которым нужно уметь подтягиваться хотя бы один раз. Если ты это можешь, мышечный баланс почти идеален и травмы плечевых суставов тебе не страшны.

“Большинство травм получают уставшие люди. “Это был мой последний сет” — типичная фраза искалеченного физкультурника”

12 Обратись к дровосеку

Если у тебя уже болит спина, не делай упражнений вроде подъемов корпуса на наклонной скамье. Для здоровья поясницы тебе нужны более глобальные, задействующие все тело, вроде “дровосеков” и “молитвы”, выполняемой стоя. Однако будь осторожен: в момент обострения остеохондроза предпочти обычные скручивания, выполняемые лежа на полу или хорошо надутом швейцарском мяче. Даже самые полезные упражнения не стоит делать через боль.

13 Напрягись

“Изотон” — отечественная разработка профессора Силуянова, изначально предназначенная совсем для других целей, — настоящая находка для травмированных или недостаточно здоровых, корректно выражаясь, людей. Смысл “Изотона” в следующем: ты выбираешь простое односуставное упражнение, вроде сведений рук на тренажере, и делаешь каждый повтор очень медленно, затрачивая и на подъем, и на опускание веса ровно по 5 секунд. Для этого тебе понадобится отягощение, равное 40-50% от максимального. 1-2 сетов из 10-12 таких повторов достаточно, чтобы от напряжения глаза у тебя полезли на лоб. Зато боли не будет, обещаю.

14 Ешь чаще

Большинство травм получают уставшие люди. “Это был мой последний сет” — типичная фраза искалеченного физкультурника. Причина неприятностей — снижение контроля за происходящим. Твои мозги работают на глюкозе, и, если ты встаешь на дорожку голодным, последние остатки сахара в крови уйдут на то, чтобы раскочегарить твое тело до нужных тренировочных кондиций. А потеря сознания во время жима лежа или приседаний со штангой не обещает ничего приятного. ■

ФОТО: AURORA/STONE/FOTOBANK, CINETEXT/RUSSIAN LOOK

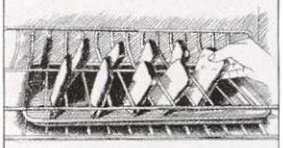
ТРЮКИ КОКА

От матерого шеф-повара мы, дилетанты, отличаемся тем, что не знаем элементарных фокусов, которые заметно облегчают кухонную жизнь.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ВЛАДИМИР ВИНТЕР

Все тосты сразу

ЗАДАЧА: в твой тостер входят только два куска хлеба, а гостей не менее десятка. Все чертовски голодны и жаждут хотя бы горячих бутербродов, если уж ничего другого в твоем меню не предусмотрено.

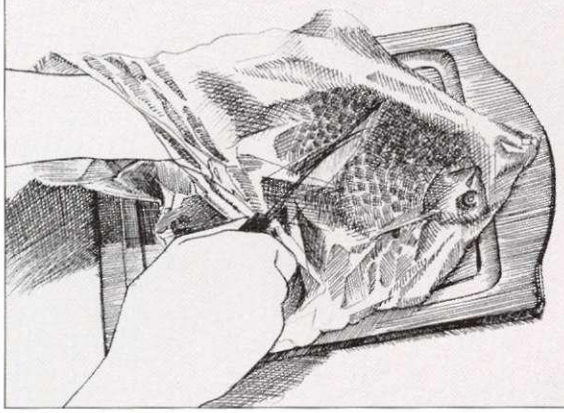


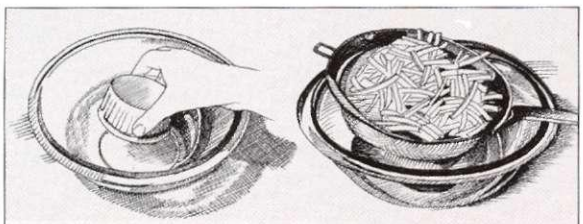
РЕШЕНИЕ: проверь на предмет чистоты противень и решетку в духовке. Если в мытье они не нуждаются, устанавливай их в таком порядке: в нижнем пазу — противень, на третьем пазу снизу — решетка. Разогревай духовку до 250°С, выдвигай одновременно противень и решетку, расставляй куски хлеба между прутьями, а после — задвигай всю конструкцию в духовку и жди, пока верхние корочки подрумянятся. Выдвигай конструкцию, аккуратно переворачивай куски хлеба, жди еще минут пять и раздавай тосты голодающим.

Эх, рыба-чешуя!

ЗАДАЧА: почистить карпа или красноперку так, чтобы потом не пришлось отдирать чешую от стен и кухонной мебели.

РЕШЕНИЕ: возьми большой прозрачный полиэтиленовый пакет, положи в него рыбу и то, чем ты собираешься ее чистить. Теперь осталось засунуть в пакет собственные руки и приложить их к находящимся там объектам.





Удачное стечение

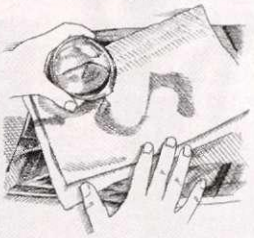
ЗАДАЧА: бесповоротно избавиться от лишнего жира в картошке фри (или от воды в макаронах, или от сыворотки в твороге).

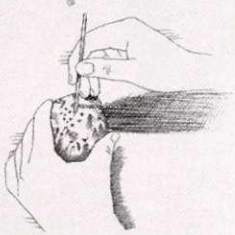
РЕШЕНИЕ:

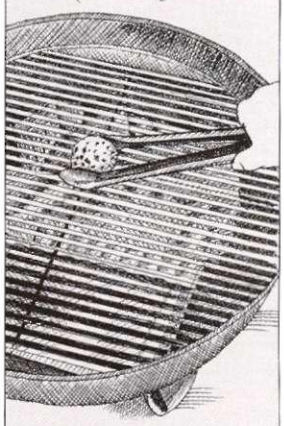
1. Возьми миску побольше, поставь в нее миску поменьше донышком вверх.
2. Установи на донышке маленькой миски дуршлаг с картошкой и жди, пока все лишнее стечет.

Слежу за решеткой

ЗАДАЧА: очистить от нагара раскаленную решетку-барбекю.

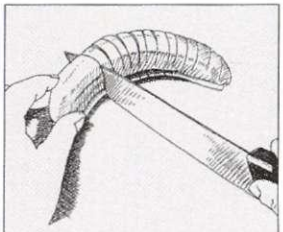






РЕШЕНИЕ:

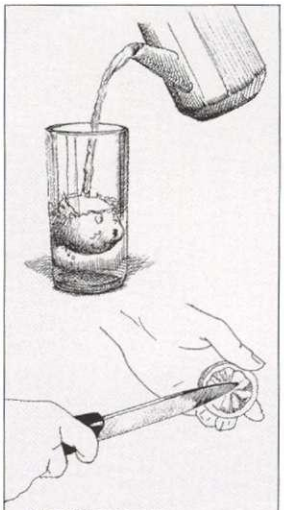
1. Расстели кусок фольги на столе. Положи в центр пару бумажных полотенец и вылей на них пару столовых ложек растительного масла.
2. Скомкай фольгу вокруг полотенец и проколи несколько дырок в получившемся шарике.
3. Зажми шарик в длинных щипцах для жаровни и очищай им решетку — резвясь и играя.



Без грязи

ЗАДАЧА: разрезать банан, не запачкав разделочную доску.

РЕШЕНИЕ:
Очисти банан, оставив только одну часть кожуры. Положи банан на рабочую поверхность вниз кожурой и разрежь его.



Сок без слез

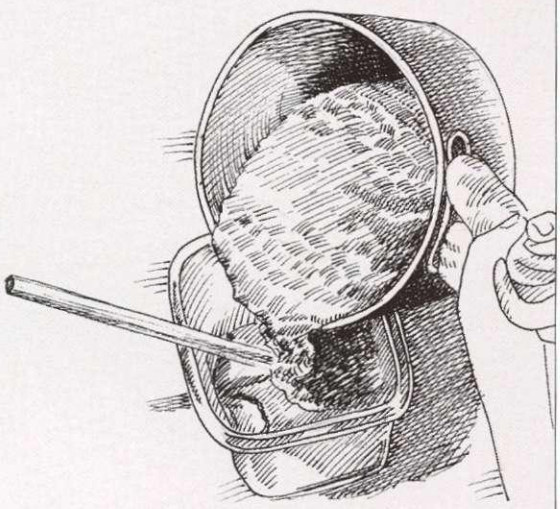
ЗАДАЧА: выдавить из лимона максимум сока без мякоти, не разбрызгав половину по кухне.

РЕШЕНИЕ:
1. Положи лимон в горячую воду на 2-3 минуты. За это время он станет мягким.
2. Разрежь лимон пополам. В толще мякоти сделай крестовой надрез и дави не зажмуриваясь. Брызг не будет.

Обезврежено

ЗАДАЧА: соус-болоньезе, суп-пюре, сациви, бефстроганов... Короче, нечто в меру густое и в меру жидкое перелить в контейнер для хранения в холодильнике. Проблема в том, что эта вязкая масса норовит сбиться в ком и с размаху плюхнуться в посудину, щедро изукрашивая все предметы интерьера.

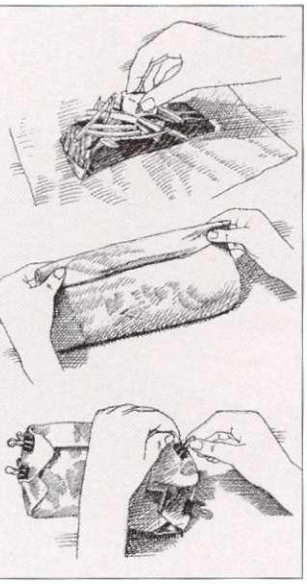
РЕШЕНИЕ: прежде чем переливать вязкую массу, положи в середину контейнера большую ложку, так чтобы ее ручка торчала снаружи. Лей прямо на черенок, чтобы рассечь поток и избежать плюха.

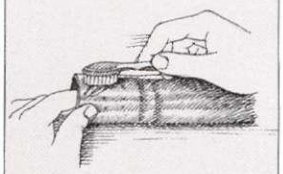


Вам пакет!

ЗАДАЧА: запечь мясо или рыбу с овощами в пергаменте. Проблема в том, что без специальных навыков практически невозможно свернуть правильный конверт.

РЕШЕНИЕ:
1. Клади мясо-птицу или рыбу с овощами в центр листа пергамента (примерно 30х40).
2. Приподними длинные края и заверни их несколько раз.
3. Открытые края также заверни наверх, защипни канцелярскими зажимами. И в духовку.





С самого начала

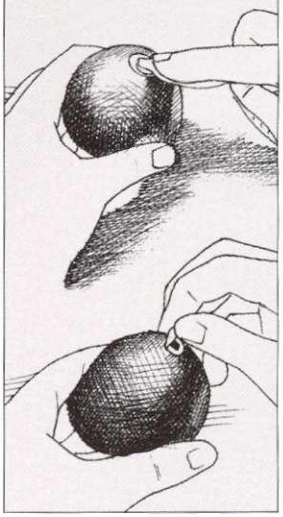
ЗАДАЧА: найти край целлофанового пакета на поверхности рулона.

РЕШЕНИЕ: здесь нужна зубная щетка. Шурши ею вдоль поверхности, периодически поворачивая рулон. Все найдется само собой.

Фрукты без лейбла

ЗАДАЧА: счистить намертво прилипший стикер с кожуры нежного плода (типа помидора или сливы), не изуродовав его внешний вид.

РЕШЕНИЕ:
1. Смочи уголок бумажного полотенца в растительном масле, мягко натри им стикер и подожди минут пять.
2. Снимай, слегка поддев ногтем. ■



ЕДА, ПОХОЖАЯ НА СОН

НИКАКИХ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ КРАСИВЫХ СЛОВ НЕ БУДЕТ. ПЕРЕД ТОБОЙ 30 БЛЮД, КОТОРЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО НАДО ПОПРОБОВАТЬ. ПРОДЕГУСТИРОВАЛ ВСЕ — СЧИТАЙ, НЕ ЗРЯ ПРОЖИЛ ЖИЗНЬ.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ВЛАДИМИР ВИНТЕР

1 СУП ИЗ АКУЛЬИХ ПЛАВНИКОВ

Александр Черкудинов, главный кулинар Men's Health: В Китае это блюдо считается сильнейшим афродизиаком. Ничего подобного я не почувствовал, но было и вправду очень вкусно.

Где попробовать: в китайском ресторане.

2 ДУРИАН

Андрей Захарин, главный редактор журнала "Гастрономъ": Шипастый, толстокожий, чрезмерно вонючий дуриан считается королем фруктов. Говорят, что тот, кто, переборов отвращение, пару раз попробовал его сливочную мякоть, навсегда становится горячим поклонником дуриана. Чем меньше времени пройдет с момента покупки до момента поедания – тем лучше, каждая минута прибавляет дуриану вони.

Где попробовать: только в Юго-Восточной Азии. Перевозить дуриан запрещено. Опять-таки из-за запаха.

3 СТРОГАНИНА ИЗ ЯКУТСКОГО ОЗЕРНОГО ЧИРА

Александр Черкудинов: Состав блюда предельно прост – замороженная рыба, соль и перец. Неплохо идет с соевым соусом.

Где попробовать: в Якутии.

4 CARTA DI MUSICA

Энтони Уоралл Томпсон, британский повар: Это сардинский пресный тонкий хлеб. Особенно он вкусен, если обмакнуть кусочек в соус из оливкового масла extra virgin, бальзамического уксуса и морской соли.

Где достать: в итальянском ресторане или супермаркете.

5 БАРАНЬИ ТЕСТИКУЛЫ

Том Айкенс, шеф-повар ресторана Tom's Kitchen, Лондон: Вкуснее всего в виде шашлыка, запеченные или жаренные в растительном масле и непременно с розмарином.

Где купить: на мясном рынке.

6 FORMAGGIO DI FOSSA ИЗ ГОРОДА SOGLIANO AL RUBICONE, ПРОВИНЦИЯ FORLÌ-CESENA

Антон Обрезчиков, редактор раздела "Меню&Счет" журнала "Timeout Москва": Твердый сыр длительной выдержки – обязательный сувенир для гурмана. Идеальный вариант – формаджио ди фосса, очень твердый сыр, выдерживаемый на протяжении многих месяцев в каменных пещерах-колодцах под землей на преющей соломе. Но это, конечно, изыск. Есть много менее сложных вариантов из разных частей Италии – овечий пекорино романо или пекорино сицилиано, пармиджано риджано, наконец, образец идеального соотношения цены и качества для твердого экспортируемого сыра – грано падана.

Где попробовать: в Италии.

Какао, чили и сахар (вместе с кофе) – основа сырьевой экономики Нового времени XVI-XVIII вв., аналоги современных нефти и газа по рискованности и прибыльности бизнеса.

7 ТАНЦУЮЩИЕ КРЕВЕТКИ

Аллегра Макэвиди, шеф-повар ресторана "Леон", Лондон: В настоящих суши-барах в качестве доказательства свежести еды в каждую тарелку кладут еще живую креветку – ее называют танцующей за предсмертные судороги. Самый шик, разумеется, – засунуть ее в рот и жевать, полумертвую.

Где попробовать: в Токио.

8 ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД С ПЕРЦЕМ ЧИЛИ

Светлана Кесоян, ресторанный критик журнала "Афиша": Можно приготовить самостоятельно, если запастись молотыми какао-бобами из какой-нибудь приличной кондитерской. Сочетание получается жгучее, острое и сладкое, если добавить немного тростникового сахара.

Где купить: какао – в кондитерской, чили и сахар – в супермаркете.

9 КАВАРДАК

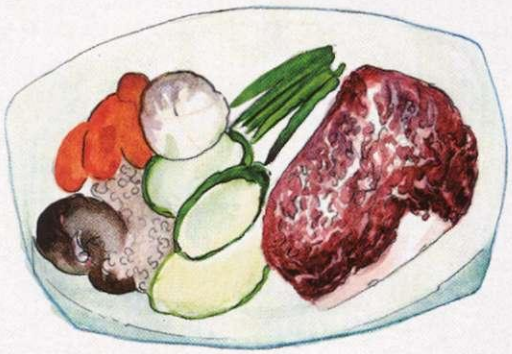
Игорь Сердюк, винный критик, главный редактор журнала Magnum: Это блюдо имеет татаро-монгольские корни. В чан с кипящим маслом кидают куски мяса, затем овощи. Потом убавляют огонь, доливают доверху воду и кладут картошку и специи. Вся хитрость в том, что все ингредиенты должны дойти до готовности одновременно.

Где попробовать: в азиатской части РФ.

10 МРАМОРНАЯ ГОВЯДИНА ИЗ КОБЕ

Александр Черкудинов: Мраморное мясо делают и в Аргентине, и в Австралии, и в США. Но самое лучшее – из японского города Кобе. Там бычков действительно поят пивом и развлекают музыкой.

Где попробовать: в японском ресторане. Можно купить в магазине японских продуктов и приготовить дома.



11 СУМАСШЕДШИЙ КРАБ

Мирко Дзаго, шеф-повар ресторана "Сыр": Четыре по-разному приготовленные блюда из краба: гаспаччо из манго, мяты и краба, крем-брюле из фуа-гра и краба, шоколадный мусс с членистоногим и капучино с ним же. На первый взгляд – дикое сочетание, но я гарантирую, что это вкусно. И это же настоящий фьюжн!

Где попробовать: в ресторане "Сыр".

12 ЛИСТЬЯ ПАЖИТНИКА

Маликарджун Гауди, шеф-повар ресторана "Индус": Это прекрасная специя. Она отлично сочетается не только с индийскими блюдами, но и с русскими и вообще практически с любой кухней. Причем не обязательно готовить что-то изысканное, самая простая кормежка станет с листьями пажитника гораздо вкуснее.

Где купить: на рынке.

13 ENTRECOTE BORDELAISE

Игорь Сердюк: В приготовлении такого антрекота есть три хитрости: нужно брать мясо зрелой коровы; солить и перчить уже обжаренный кусок; сверху на антрекот положить припущенный в оливковом масле белый лук.

Где попробовать: дома, в компании томной девицы и бутылки красного.

14 ХАМОН ИБЕРИКО ИЗ МЯСА ЧЕРНЫХ СВИНЕЙ

Камель Бенамар, шеф-повар ресторана "Ваниль": Советую есть с дыней и/или красным сухим испанским вином.

Где купить: в супермаркете.

15 ЛИОНСКИЙ ПЕТУХ

Камель Бенамар: Классический французский деликатес. Увы, в России его нет, но во Франции найти магазин или ресторан, где подают эту вкуснятину, несложно.

Где купить: во Франции.

Стоит французский деликатес порядка 50 евро за килограмм.

16 ГРИБЫ АГРОЦИБЕ ЭГЕРИТА

Андрей Захарин: Внешне неказистые, но очень изысканные. Одни из самых вкусных в мире. Очень распространены во Франции, где являются частью кулинарной культуры страны. Еще бы! Ведь мякоть этих грибов пахнет вином.

Где попробовать: во Франции.

17 САРДИНЫ НА ГРИЛЕ

Светлана Кесоян: Баски, живущие на атлантическом побережье, умеют что-то такое делать с сардинами, что превращает обычную свежую рыбу в самую вкусную вещь на свете.

Где попробовать: в приморском ресторанчике на берегу Бискайского залива.

18 ОВСЯНКА

Андрей Захарин: Нет, не каша, а птичка. Вообще-то употреблять овсянок в пищу запрещено, но, если ты приедешь во Францию и шепнешь знакомому гастроному, что всю жизнь мечтал попробовать запеченную овсянку, запретный плод тебе добудут. Едят птичку целиком, с аппетитным хрустом разгрызая нежнейшие косточки.

Где попробовать: из-под полы, на кухне французского ресторана.

19 МАНГО СОРТА АЛЬФОНСО

Маликарджун Гауди: Если манго – король среди фруктов, то альфонсо – король среди манго.

Где купить: в супермаркете.

20 БАЛУТ (УТИНЫЙ ЭМБРИОН)

■ **Джейсон Атертон, шеф-повар ресторана Maze, Лондон:** 11-13-недельные утиные эмбрионы варят в соленой воде, затем очищают от скорлупы и едят с солью и уксусом. Удовольствие не для слабонервных – в комочке желтка явственно проступают несформированные крылышки, клюв и глаза. Но человек, рискнувший угоститься лягушачьими лапками и скорпионами, не должен спасовать перед таким деликатесом. Тем более на Филиппинах он считается афродизиаком.

■ **Где попробовать:** разумеется, в Азии. Или в национальных ресторанах и на рынках.

21 ЧЕРНАЯ ТРЕСКА В СОУСЕ ТЕРИЯКИ

■ **Маликарджун Гауди:** Как и сибас, который на самом деле "морской волк", "черная треска" – всего лишь калька с английского названия black cod. Правильно эту рыбу называть угольной. Но так или иначе это очень нежная северная рыба – ее ловят у берегов Аляски. Под соусом терияки она особенно хороша.

■ **Где попробовать:** в хорошем рыбном ресторане.

22 РЫБА ФУГУ

■ **Андрей Захарин:** Да, рыба фугу – это, конечно, избитая тема, но тем не менее человек, который ее ни разу не ел, считать себя гурманом не может. Ценится фугу за три момента – нежный вкус, необыкновенные ощущения (легкое покалывание языка и неба из-за действия содержащегося в фугу яда) и эйфорию, которая охватывает едока, рискующего умереть прямо за обеденным столом. Фугу едят только в Японии, так как местные повара специально обучены разделывать опасную рыбу. К тому же повар, в чьем ресторане клиент отравится, должен сделать себе харакири. Слабое утешение, но все же.

■ **Где попробовать:** в Токио.

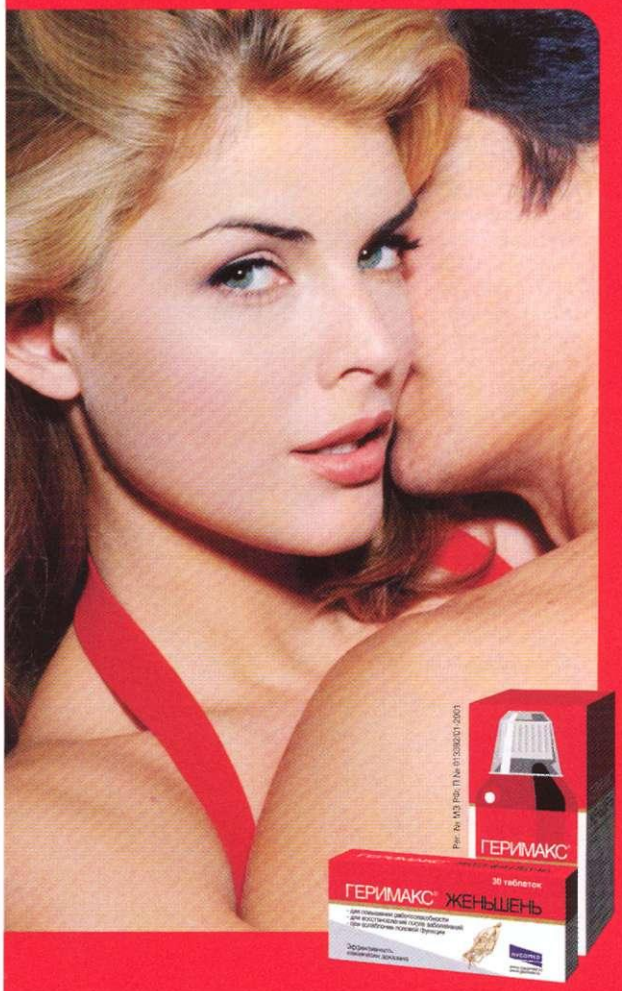
23 ТОРТИЛЬЯ

■ **Игорь Сердюк:** Тортилья – не липкая лепешка, в которую заворачивают в ларьке сосиски, а вкуснейший омлет с картофельными ломтиками, блюдо испанских пролетариев, самое вкусное, что можно приготовить из яиц.

■ **Где попробовать:** дома, на кухне.

В Средневековье самой дешевой и доступной в Европе пищей были хлеб, бобы и морепродукты, состоятельный человек до устриц никогда не опускался.

Желаешь большего?



Геримакс® Женьшень

Потенциал мужской силы!

Энергетический тоник 200 мг женьшеня

Повышает потенцию и работоспособность

NYCOMED

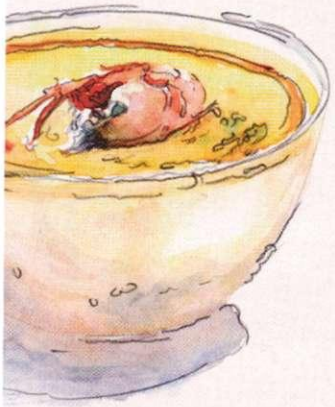
www.gerimax.ru

РЕКЛАМА. О ПРИМЕНЕНИИ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ЧИТАЙТЕ В ИНСТРУКЦИИ

24 ТАЙСКИЙ КОКОСОВЫЙ СУП С МОРЕПРОДУКТАМИ

Антонио Баратто, шеф-повар ресторана "Сирена": Этот суп можно назвать "Дар моря и солнца". Из моря – креветки, гребешки, мидии, кальмары. От солнца – кокос, лимонник, базилик, перец. Остро, кисло и сладко одновременно. Другой знаменитый тайский суп – том-ям – тоже входит в обязательную гастрономическую программу.

Где попробовать: в Таиланде. Как ни крути, при отдалении от родины вкус супа почти всегда меняется в худшую сторону.



25 АРТИШОКИ

Юрий Рожков, шеф-повар Vogue-Cafe: Уникальные овощи, с ними можно делать что угодно – отваривать, жарить, запекать, фаршировать и мариновать. Но чтобы по-настоящему насладиться вкусом, нужно есть их слегка бланшированными, с трюфелями.

Где попробовать: дома или в итальянском ресторане.

MONEY · MONEY · MONEY

Пикник из фуа-гра, икры, лососины, британской белой говядины и шампанского в британском отеле Storrs Hall Hotel обойдется тебе в 1566 фунтов.

26 ТРЕПАНГИ

Юрий Рожков: На первый взгляд – мерзко выглядящий червеподобный слизняк. А на самом деле – редкий азиатский деликатес.

Где попробовать: в китайском ресторане.

27 ДИКИЕ РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

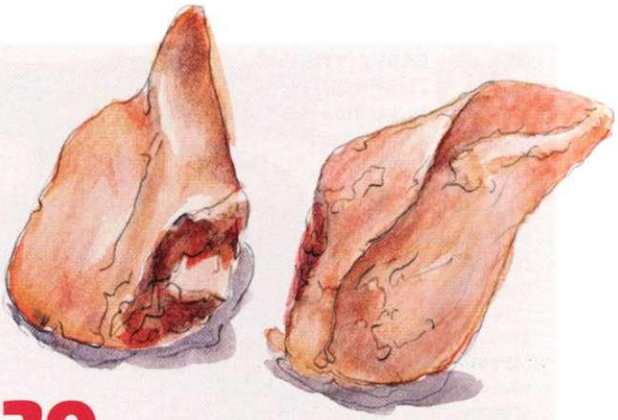
Юрий Рожков: В магазине дары моря почти все выращены на фермах. А рыбе, особенно хищной, чтобы обрести по-настоящему сочный и полный вкус, надо погоняться за добычей, попасть в разные течения, разные по температуре и составу воды. Особенно рекомендую диких лангустов.

Где попробовать: в хорошем рыбном ресторане либо в рыбацкой деревне.

28 ФУА-ГРА

Камель Бенамар: Деликатес из гусиной печени. Вкуснее всего – жареный, с ягодным соусом.

Где попробовать: во французском ресторане.



29 ХРУСТЯЩИЕ СВИНЫЕ УШИ

Крис Галвин, шеф Galvin Bistrot de Luxe, Лондон: Рецепт: обжарь уши в утином жиру с чесноком. Когда они станут хрустящими, посыпь крупной солью и запивай щедрыми глотками легкого белого вина вроде рислинга.

Где купить: на хорошем мясном рынке.

30 РАВИОЛИ С СЫРОМ РИКОТТА И ШПИНАТОМ

Антонио Баратто: Сочетание пасты, сыра и шпината – само по себе одно из самых гениальных в итальянской кухне. Если добавить к этому соус из топленого масла, шалфея и пармезана – получится форменный гастрономический шедевр.

Где попробовать: в хорошем итальянском ресторане.

MONEY · MONEY · MONEY

Самый дорогой сорт картофеля – французский La Bonotte – стоит 500 евро за килограмм. ■

ГАРАЖ

● В прошлом году примерно одной недели продаж не хватило, чтобы впервые в истории за год в России купили миллион новых иномарок. Сейчас уже ясно, что в 2007-м этот рубеж будет пройден. За первые 7 месяцев иномарок в нашей стране купили на 67% (или 345 585 штук) больше, чем за такой же период прошлого года. Ассоциация европейского бизнеса в России среди лидеров называет Chevrolet и Ford.

● Nissan занимается развитием у машин чувства самосохранения. Недавно они представили систему, блокирующую педаль газа, если радар в переднем бампере определил опасность столкновения. Как говорят ниссановцы, это будет полезно людям, путающим педали тормоза и газа. А мы уж было думали, что этим бедолагам ничего не поможет.

ПО ПРОЗВИЩУ ДВЕРЬ

Два года назад в Москву привозили шестиметровый лимузин MINI XXL. В этом году состоялась премьера серийного удлиненного MINI Clubman. Почему Clubman – непонятно. Можно было бы ограничиться и более простым именем – XL. В цифрах MINI Clubman – это обычный MINI плюс 24 см длины, место для пятого пассажира и увеличенный багажник. Если у лимузина было шесть колес, то у универсала – шесть дверей: две распашные в багажник, две обычные для передних пассажиров и две, открывающиеся в противоположную сторону, для задних. Моторов три – дизель 1,6 (110 л. с.), 1,6 (118 л. с.) и его турбированная версия мощностью 177 лошадей для MINI Cooper S Clubman. В этой версии максимальная скорость – 224 км/ч, а разгон до первой сотни – 7,6 сек.

BENTLEY В РАСЦВЕТЕ СИЛ

Bentley представила самую мощную машину за 88 лет истории компании. Купе Continental GT Speed на 9% мощнее и обладает на 15% возросшим крутящим моментом, чем ее "обычный" собрат – Continental GT. С 600 лошадьми и 750 Нм она разгоняется до сотни за 4,3 сек., то есть обгонит "простую" GT, как стоячую, – у той этот показатель хуже на "целых" две десятых секунды. Кроме мотора доработали и шасси, которое теперь обеспечивает еще более точную управляемость.

КИНО И НЕМЦЫ

Инженеры ателье Mansory (Германия) прокачали служебную машину Джеймса Бонда Aston Martin Vanquish S. Они опустили ее на 25 мм и переобули в шины 275/30R20 и 315/35R20, спереди и сзади соответственно. Из других доработок – тормоза Brembo и новая выпускная система. Снаружи и внутри Vanquish S окрасили в черно-желтый цвет, а вот двигатель трогать не стали. К сожалению, на вращающийся барабан с номерами различных стран и встроенные пилы для колес врагов рассчитывать не приходится.

ДИЗЕЛЬНАЯ ВОЙНА

Гонка "24 часа Ле-Мана", похоже, окончательно превратилась в схватку дизелей. В этом году триумфатору последних лет – Audi R10 – дали бой французы на Peugeot 908 HDi FAP. В итоге довольны результатами и в Audi, и в Peugeot. Первые – тем, что вновь взяли золото, вторые – что, вернувшись в Ле-Ман после 14-летнего перерыва, тут же попали на пьедестал. Правда, успех мог быть еще более громким – всего 100 минут до финиша не дотянул второй экипаж Peugeot, тоже шедший в группе лидеров. Но даже это не огорчило французов, ведь разработка двигателя болида началась всего за год с небольшим до старта гонки. Причем до Ле-Мана Peugeot 908 HDi FAP на испытаниях прошел всего 3500 км – это меньше дистанции самой гонки, которая составила 4892 км. Теперь у Peugeot есть еще год на то, чтобы устранить выявленные на трассе проблемы. Похоже, борьба на Ле-Мане-2008 будет еще более захватывающей.

● Porsche гольф-класса может стать реальностью. По некоторым данным, немцы собираются создать 295-сильного конкурента VW Golf GTI и Audi S3. Кроме того, в планах компании компактный внедорожник – соперник BMW X3. Так что есть повод с удвоенным усердием наполнять свинью-копилку – времени осталось не так много.

● Из последнего доклада Федерального транспортного ведомства Германии следует, что больше половины покупателей новых машин в этой стране старше 50 лет, а каждому одиннадцатому – уже за 70. Если верить продавцам б/у авто в России, таких и вовсе 100% – по крайней мере, каждому на рынке они рассказывают, что машина принадлежала бабушке-божьему одуванчику, которая ездила на ней в магазин, да и то раз в год.

ТИШЕ ЕДЕТ

Audi сделала новую A8 без лишнего шума. Если верить ребятам из Ингольштадта, их машина – самая тихая в представительском классе. Кроме того, A8 теперь еще и самая чистая. Новый мотор 2,8 FSI даже экологичнее, чем гибриды Lexus, при этом он выдает 210 л. с. и способен разогнать A8 до 100 км/ч за 8 сек. Внешне отличия новой A8 – измененная решетка радиатора, светодиодные задние фары, а также противотуманки и зеркала другой формы. В Европе самая дешевая "авоська" будет стоить 61 900 евро.

НАЗАД В DELOREAN

Машина времени из "Назад, в будущее" застряла в 80-х – снятая с производства в 1982 году, она до сих пор остается одной из самых известных моделей в мире. DeLorean DMC-12 в кино видели миллионы людей, а в реальной жизни – лишь малая часть из них: выпущено было всего 9000 машин. Однако, как ни странно, интерес к DeLorean не стихает, и это, возможно, вернет ее к жизни. Компания DeLorean Motor планирует снова запустить в производство свою единственную модель. У них осталось около 200 оригинальных двигателей V6 объемом 2,8 л. В год планируется собирать 25 машин, каждая будет стоить $42 000.

РОТОР-ФРОНТ

Mazda празднует 40 лет своей роторной истории. В 1967 году первый ротор появился под капотом Mazda Cosmo Sport, и с тех пор РПД Феликса Ванкеля стал одной из фирменных фишек компании из Хиросимы. Одно время они выпускали даже роторные автобусы! К счастью, к юбилею подготовили все же не автобус, а спецверсию RX-8. Всего 200 штук получат эксклюзивный салон в стиле Cosmo Sport и доработанную подвеску, обеспечивающую лучшую управляемость. К сожалению, все 200 экземпляров японцы оставили для себя и на экспорт 40th Anniversary Rotary Engine не пойдет.

на правах рекламы

В преддверии традиционного осеннего фитнесс-бума мы решили расспросить знающих людей, как лучше сочетать здоровый образ жизни, активный тренировочный режим с пищей из «Макдоналдс», – чтобы и занятия в фитнес-клубе не пропали даром, и любимый сэндвич не мерещился в голодных снах? На вопросы читателей Men's Health ответил З.М. Зайнудинов – д.м.н., руководитель Отделения профилактической и реабилитационной диетологии Клиники лечебного питания НИИ питания РАМН, ответственный секретарь Национальной ассоциации диетологов и нутрициологов.

– Как правильно распределить дневной рацион по приемам пищи? Люблю пищу из «Макдоналдс» и хочу знать, когда именно ее можно употреблять с наибольшей пользой и наименьшей вероятностью поправиться: самостоятельно на завтрак, деля с другом на обед или отнимая у врага на ужин?

– Завтрак – 25% суточной калорийности,
Обед – 35% суточной калорийности,
Полдник – 15% суточной калорийности,
Ужин – 25% суточной калорийности.

Суточная калорийность рациона для женщины в среднем – 1800-2000 ккал, для мужчины – 2400-2500 ккал.

Учитывая информирование компанией «Макдоналдс» своих потребителей о калорийности и составе своей продукции, можно легко рассчитать самостоятельно – сколько и чего съесть. Важно учесть принцип обязательности разнообразия и сбалансированности питания.

– Привык иногда (пару раз в неделю) забегать в "Макдоналдс" и достаточно плотно там перекусывать. При этом активно занимаюсь силовыми тренировками (3-4 раза в неделю). Не влияет ли такой режим питания на эффективность моих тренировок?

– Ничего предосудительного в том, что пару раз в неделю молодой человек, занимающийся спортом, перекусывает в «Макдоналдс», нет. Другое дело, что нельзя переедать – объем съеденной пищи не должен вызывать неприятных ощущений и тяжести в животе. Особенно противопоказаны интенсивные тренировки тотчас после еды.

А для восстановления запасов гликогена после интенсивных силовых тренировок необходимо повышенное потребление углеводов (70-100 г), лучше в сочетании с белком (5-9 г белка на 100 г углеводов).

ТЕСТ-ДРАЙВ

ОБМАН ЗРЕНИЯ

X-Trail второго поколения стал настоящей головной болью инженеров Nissan: боссы требовали обновить модель, а покупатели умоляли ничего в ней не менять. Антон Иванов попытался понять обе стороны.

Когда на автосалоне в Женеве показали новый X-Trail, многие не поверили своим глазам. Точнее, тому, что X-Trail этот — новый. Чтобы не спугнуть успех прошлого поколения, машину преподнесли в уже знакомой упаковке. Оно и правильно, к внешности первого X-Trail претензий не было ни у кого. Критиковали интерьер. В частности, за жесткость материалов и скрипы. Теперь придраться не к чему: и двери, и торпедо приятны на ощупь, и не подают голоса даже на плохой дороге. А под Тверью, где, собственно, и проходил тест-драйв, дороги просто чудовищны.

Трудно представить, что нужно делать с асфальтом, чтобы он пришел в такое состояние. Скорее всего — ничего, причем много-много лет. И все же даже те ямы, которые, казалось, просто обязаны передать удар на кузов, X-Trail проглатывал, в том числе и на провокационных скоростях.

Впрочем, к разгону на нормальном асфальте X-Trail относится не хуже. Знакомый по Qashqai руль наливается тяжестью (система проверяет его характеристики каждые 40 мсек), а длинноходная подвеска оказывается еще и достаточно жесткой для быстрых поворотов. Уйти с заданной траектории не дают ESP и система полного привода ALL MODE 4x4i, которая умеет предвидеть будущее. Она заранее перераспределяет момент (от 100:0 до 50:50), если считает, что колеса скоро потеряют сцепление.

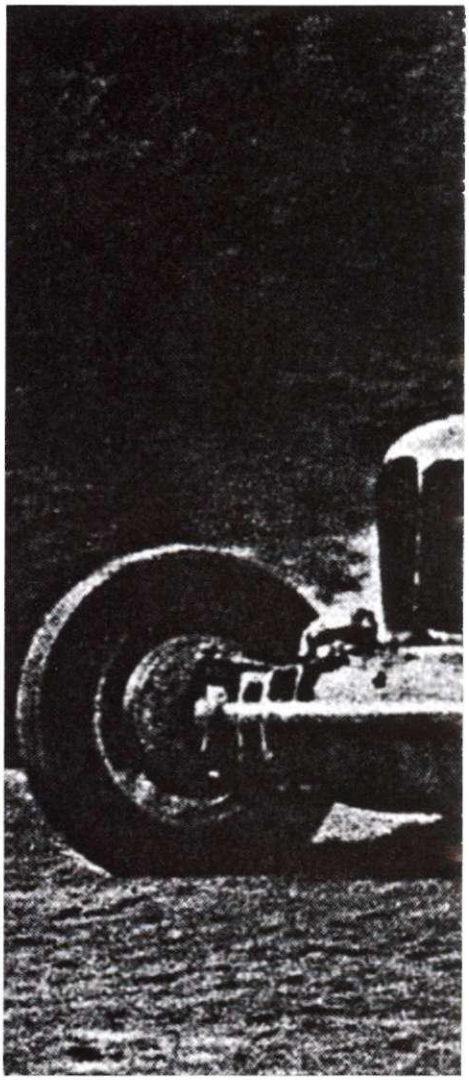
Во внедорожный арсенал входят также системы помощи на спуске и подъеме. Джиперам-извращенцам понравится, что работают они даже при движении задом.

В салоне целых шесть подстаканников, четыре из которых могут подогреваться или охлаждаться. Кроме того, спинка заднего сиденья теперь не только меняет угол наклона, но и складывается в соотношении 40/20/20. За ней — самый большой в классе багажник с подполом, который делится на части. Под капотом — доработанный 2,5-литровый двигатель (169 л. с., 233 Нм) и новый 2-литровый агрегат мощностью 140 лошадей с крутящим моментом 193 Нм. В базе — 6-ступенчатая механика и как опция — бесступенчатый вариатор. Но если старшему мотору мощности хватает всегда, то с 2-литровым обгоны на трассе лучше планировать заранее. Да и первую сотню с вариатором он набирает почти за 12 сек. против 10,3 у 2,5-литрового.

Похоже, создателям машины все-таки удалось угодить всем. Это все тот же X-Trail, только повзрослевший и возмужавший. Он прибавил во всем, правда, к сожалению, и в цене — теперь самый дешевый обойдется в 872 984 руб. ■

ПОЛНЫЙ П

Полный привод — друг человека. Он вытащит машину из грязи, удержит на траектории в повороте и позволит быстрее разогнаться и затормозить. Более того — в списке его подвигов есть даже попытка убийства Гитлера.



Наличие у машины четырех колес ничуть не смущало производителей на заре автомобилестроения. Абсолютно беззастенчиво они занимались только двумя из них. Задний мост не просто приводил автомобиль в движение, но и нес весь груз ответственности за торможение. А передним колесам оставалось лишь слепо направлять эту груду железа в одному водителю известном направлении.

Впрочем, нельзя сказать, что полный привод был выдуман вчера. Его история насчитывает более ста лет. Но долгие годы машинам для простых смертных он даже и не снился. Всеми четырьмя колесами крутили только техника для бездорожья и гоночные болиды. А в сторону тех, кто пытался привить полноприводные повадки обычным авто, крутили только пальцем у виска — слишком дорого и сложно.

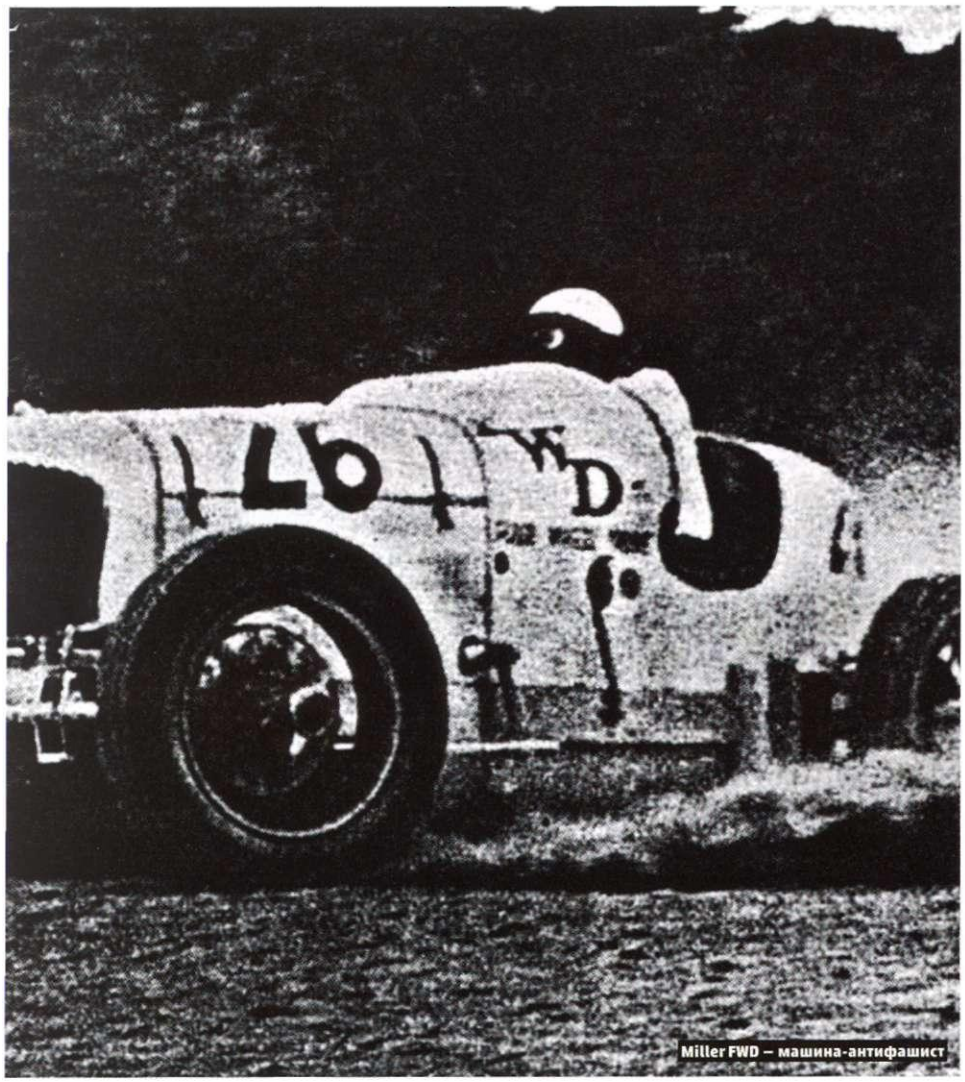
В 1935 году одна из неудач конструкторов едва не изменила ход мировой истории — во время гонки на берлинском треке Avus американский полноприводной болид Miller FWD буквально лопнул от натуги. Его мотор разорвало, и осколки полетели в сторону трибуны, где сидел фюрер. Но, к сожалению, не долетели, и "Гитлер капут" отложился на 10 лет.

По идее, у нашей страны, где до сих пор, по официальным данным, 15 млн человек живут в условиях бездорожья, было больше всего поводов развивать полный привод. Но главный вклад в это дело внесли не мы, а британцы.

В 1966 году разработки Тони Ролта и Фреда Диксона нашли себе место в суперкаре Jensen Interceptor JFF — 325-сильном монстре, который считается первым серийным полноприводным автомобилем с самоблокирующимся межосевым дифференциалом. А за год до снятия Jensen с конвейера — в 1970-м — появился и первый Range Rover, машина, превратившая аскетичные вездеходы в комфортные авто. Но до массовых серийных легковушек полный привод дошел лишь через 10 лет.

Пока Советский Союз сходил с ума по пяти олимпийским кольцам, мир автомобильный потрясли четыре совсем других кольца. В 1980 году публике представили Audi Quattro. У нее были ручная блокировка межосевого дифференциала, 160-сильный мотор объемом 2,1 л и куча недоброжелателей, посчитавших машину слишком сложной и тяжелой. Правда, последних стало гораздо меньше, после того как Quattro выиграла первое же ралли, в котором приняла участие. Так началась мода на полноприводные авто, и сегодня именно машины с такой колесной формулой — самый быстроразвивающийся сегмент рынка.

325 лошадей Jensen JFF поделили между четырьмя колесами



Miller FWD – машина-антифашист

Land Rover – королевский проходимец

Первая из семейства Audi Quattro

УЧИТЬСЯ И ЕЩЕ РАЗ УЧИТЬСЯ

Собираешься купить современный полноприводной автомобиль? Подумай о том, чтобы пройти дополнительный курс обучения вождению. Иначе однажды он может увезти тебя туда, куда ты вовсе и не собирался.

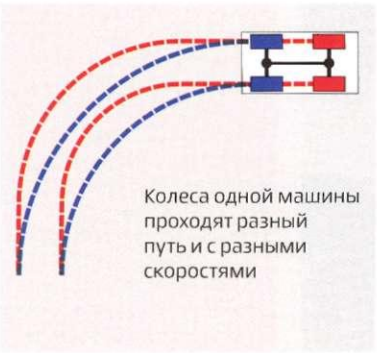
В 1982 году на ралли Париж–Дакар Марк Тэтчер, сын железной леди, пропал без вести на шесть дней вместе со своими штурманом и механиком. В ходе масштабной поисковой операции их автомобиль был замечен с алжирского военного самолета в 50 км в стороне от маршрута.

Отчасти поэтому компания Land Rover рекомендует каждому, купившему их автомобиль, пройти курс обучения. Профессиональные инструкторы научат принимать правильные решения на спусках и подъемах, точно выбирать угол наклона и удерживать авто в равновесии на бревенчатом мосту.

Предварительного обучения требуют не только внедорожники. Курс подготовки будет полезен, если ты собрался покупать такой полноприводной автомобиль, как Lancer Evolution. Научить справляться с машиной, которая разгоняется до 100 км/ч за 4-6 сек., и при этом успевать следить за дорожной обстановкой могут только профессионалы.

ВНЕДОРОЖНАЯ АНАТОМИЯ

Выбор полноприводной машины — сплошная путаница с разными системами и терминами. Но, как говорится, лучше день потерять, потом за пять минут долететь.



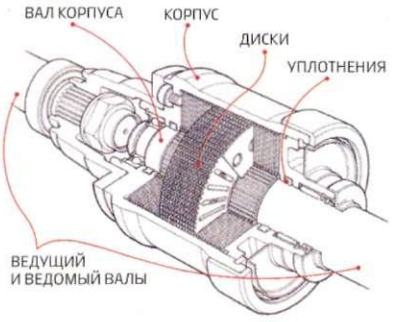
Колеса одной машины проходят разный путь и с разными скоростями

БЛОКИРОВКА МЕЖКОЛЕСНОГО ДИФФЕРЕНЦИАЛА (1, 3) Не дает колесам одной оси вращаться с разной скоростью. С заблокированными межосевым и задним межколесным дифференциалами машина будет ехать, пока не потеряют сцепление одно переднее и два задних колеса.

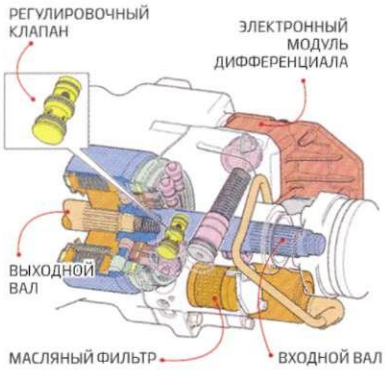
МЕЖОСЕВОЙ ДИФФЕРЕНЦИАЛ (2) Позволяет колесам передней и задней оси вращаться с разными скоростями. Без него машины с полным приводом не смогли бы ездить по твердому покрытию. Но на бездорожье свободный межосевой дифференциал мешает: достаточно одному колесу потерять сцепление с дорогой — поездка окончена.

БЛОКИРОВКА МЕЖОСЕВОГО ДИФФЕРЕНЦИАЛА (2) Во включенном состоянии делает автомобиль жестко полноприводным. Незаменима на бездорожье — машина будет ехать, пока не начнут буксовать одно переднее и одно заднее колеса.

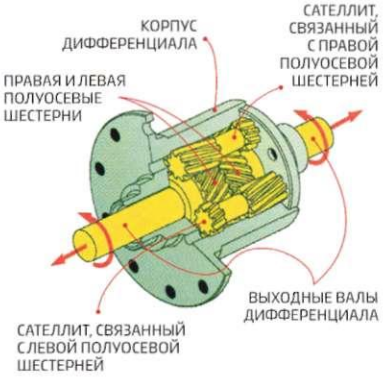
● **Вискомуфта** Первый шаг к автоматической блокировке дифференциалов. Муфта, заполненная вязкой жидкостью, позволяет шестеренкам вращаться с небольшой разницей скоростей. Но если эта разница возрастает, жидкость густеет и блокирует дифференциал. Вискомуфта может работать вместе с дифференциалом или вместо него. В первом случае привод полный всегда, во втором — вторая ось подключается лишь при проскальзывании основной ведущей.



● **Муфта Haldex** Муфта, которой управляет электроника. Блок управления обрабатывает информацию о скорости движения машины, положении ее колес, режиме работы мотора, сигналы с датчиков АБС и так далее. Кроме того, Haldex может справиться с крутящим моментом, в 3,5 раза превышающим максимально допустимый для вискомуфты, и срабатывает быстрее нее.



● **Дифференциал Torsen** Если одно из колес буксует, Torsen передает больше момента на то, у которого сцепление лучше. То, что его название расшифровывается как TORque SENsing (чувствительный к моменту), объясняет принцип его работы — в отличие от вискомуфты, Torsen блокируется, только когда есть тяга мотора. А значит, не вмешивается в управление во время торможения.


КОРПУС ДИФФЕРЕНЦИАЛА
САТЕЛЛИТ, СВЯЗАННЫЙ С ПРАВОЙ ПОЛУОСЕВОЙ ШЕСТЕРНЕЙ
ПРАВАЯ И ЛЕВАЯ ПОЛУОСЕВЫЕ ШЕСТЕРНИ
ВЫХОДНЫЕ ВАЛЫ ДИФФЕРЕНЦИАЛА
САТЕЛЛИТ, СВЯЗАННЫЙ С ЛЕВОЙ ПОЛУОСЕВОЙ ШЕСТЕРНЕЙ

СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД

Самая большая тайна полноприводных машин – то, что далеко не все из них по-настоящему полноприводны. Этот секрет пытаются утаить от покупателей с помощью красивых, но непонятных названий. Объяснить, что есть что, мы попросили инструкторов школы водительского мастерства Driving art.

Part-time 4WD

Подключаемый полный привод. Никакого отношения к party time не имеет, как и к постоянному полному приводу. На таких машинах не рекомендуется ездить по асфальту в режиме 4x4, так как у них нет межосевого дифференциала. В поворотах это приведет к сносу, износу и поломке. Проскальзывание шин кончится тем, что машина потеряет управление. К тому же резина сотрется быстрее, а нагрузка на трансмиссию прикончит и ее.

- **Примеры:** УАЗ, Suzuki Jimny, Jeep Wrangler, Mitsubishi Pajero Sport.
- **Плюсы:** самый дешевый полный привод, хорошая проходимость на бездорожье.
- **Минусы:** на асфальте это просто тяжелый и прожорливый заднеприводной универсал, который постоянно возит с собой кучу ненужного железа, вроде раздаточной коробки и еще одного карданного вала.

Full-time

Самый честный полный привод со всеми блокировками и возможностью в любом режиме штурмовать как серьезную грязь, так и ездить в режиме 4x4 по асфальту.

- **Примеры:** Land Rover Discovery, Toyota Land Cruiser.
- **Плюс:** электроника делает всю работу за тебя.
- **Минусы:** больший расход топлива, самый дорогой вариант.

On demand

В мирное время машина передне- или заднеприводная, но, если ведущие колеса проскальзывают, часть момента перекидывается на вторую ось. Некоторые производители считают, что это дает им право называть привод таких машин постоянным полным (full-time).

- **Примеры:** Chevrolet Captiva, Honda HR-V.
- **Плюс:** в обычном режиме расход топлива меньше.
- **Минус:** подключение второго моста происходит с опозданием.

Полный привод легковых автомобилей

Как правило, это постоянный полный привод. Но, в отличие от внедорожников, без раздаточной коробки передач. Подвиги – не для этих авто. Максимум, на что может рассчитывать владелец полноприводного седана, – хороший шанс выбраться из заснеженного двора утром или спокойно доехать до дачного участка по осенне-весенней грунтовой распутице.

- **Пример:** Subaru Impreza.
- **Плюсы:** хорошее сцепление с дорогой, спортивный характер поведения, оптимальное соответствие дорожным условиям.
- **Минус:** относительно большой расход топлива. ■

НЕСЛУХИ

С УШАМИ ЖЕНЩИНАМ ПОВЕЗЛО БОЛЬШЕ, ЧЕМ НАМ, – ОНИ ИМИ УМЕЮТ ПЫЛКО ЛЮБИТЬ. МУЖЧИНЫ В ХОДЕ ЭВОЛЮЦИИ ЭТУ ВОЗМОЖНОСТЬ УТРАТИЛИ, ЗАТО ИМ ГОРАЗДО БОЛЕЕ К ЛИЦУ СЕРЕБРЯНЫЕ СЕРЬГИ. ВСЕ ХОРОШО ДО ТЕХ ПОР, ПОКА УШИ НЕ НАЧИНАЮТ БОЛЕТЬ. ТОГДА УЖЕ НЕВАЖНО, МУЖЧИНА ТЫ ИЛИ ЖЕНЩИНА, А ЛЮБИТЬ – ВООБЩЕ НЕ ХОЧЕТСЯ. ЛИШЬ БЫ УТИХЛА ЭТА ОГНЕННАЯ БОЛЬ.

ТЕКСТ: РОМАН СТАРОВ

ОТИТ НАРУЖНЫЙ

● **Симптомы** Боль в ухе, особенно когда надавливаешь или потягиваешь за ушную раковину. Иногда болит, когда жуешь или даже просто открываешь рот.

● **Диагноз** Воспаление наружного уха. Инфекция внедряется в волосяные фолликулы и сальные железы наружного слухового прохода, и… Здравствуй, ограниченный отит. Он же фурункул. Если воспалилась кожа всего слухового прохода, это уже отит диффузный. Или "ухо пловца".

● **Как лечат** Знаешь, что такое турунда? Свернутый из марли тонкий и длинный жгут, который пропитывают лекарствами и засовывают больному (тебе то есть) в ухо. Если не помогает — антибиотики.

● **Как спастись** Лучший способ уберечь себя от неприятностей — не ковырять в ухе ничем из того, что тоньше собственного пальца. Не засовывать туда зубочистки, вязальные спицы и швейные иглы. А в бассейн ходить с силиконовыми затычками и в купальной шапочке.

ОСТРЫЙ СРЕДНИЙ ОТИТ

● **Симптомы** Сильная стреляющая боль в ухе. Отдает в голову, глаз и зубы. Температура поднимается, а слух, наоборот, снижается. Когда жар спадет, из уха может начать сочиться гной. Примерно так, по воспоминаниям, выглядел будущий писатель Гоголь, когда его привели в первый класс гимназии.

● **Диагноз** Воспаление среднего уха. Слизистая оболочка среднего уха воспаляется, отекает, после чего там образуется жидкость, как в носу при насморке. Но вытекать ей, в отличие от соплей, некуда — путь наружу закрывает барабанная перепонка. Жидкость скапливается в полости уха и давит на многочисленные болевые рецепторы. Наконец, гной прорывает барабанную перепонку и вытекает наружу. Боль утихает, температура снижается, остается шум в ухе и снижение слуха. Потом дырка в перепонке зарастает, а слух восстанавливается.

● **Как лечат** Самостоятельно вакапывать в ухо обезболивающие ушные капли или делать согревающие компрессы — не лучший выход, от осложнений это не спасает. Зато врач может подобрать правильные антибиотики или в крайнем случае сделать разрез барабанной перепонки.

● **Как спастись** Основная причина острого отита — простудные заболевания, от насморка до гриппа. Заложенный нос нарушает нормальную вентиляцию среднего уха и помогает инфекции из носоглотки прижиться на новом месте. Вывод прост и незатейлив — укрепляй иммунитет и не запускай простуду.

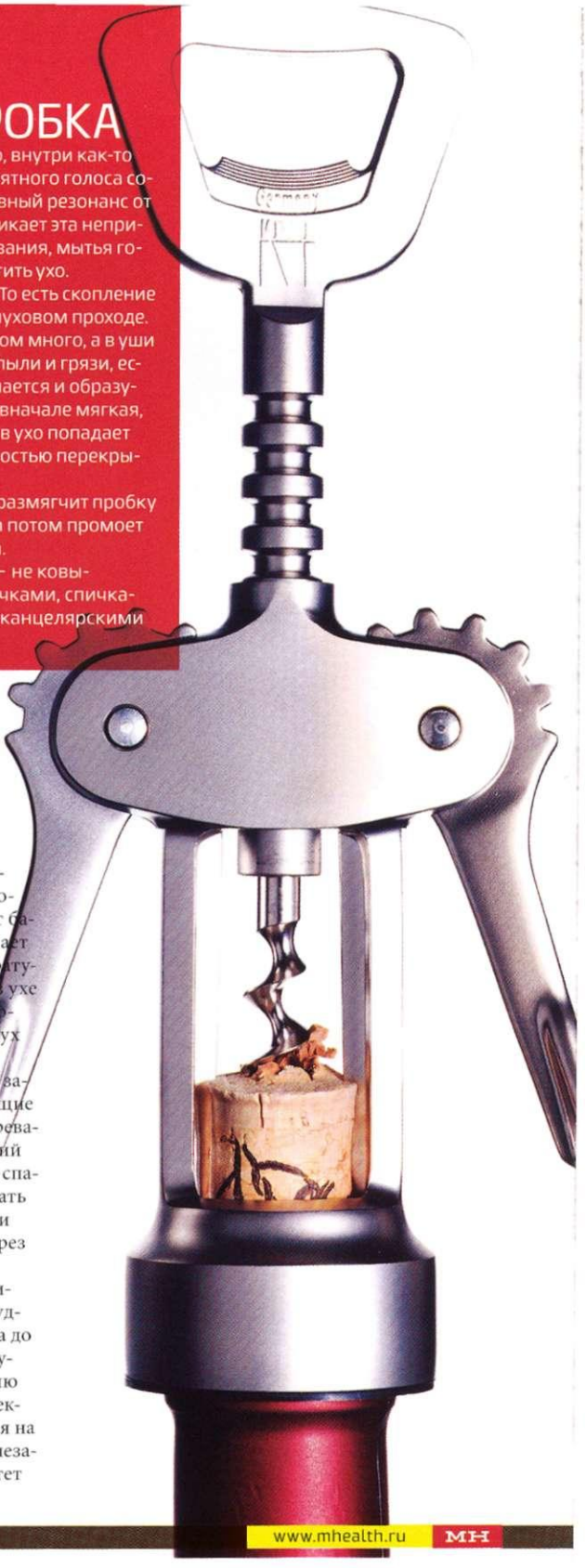
СЕРНАЯ ПРОБКА

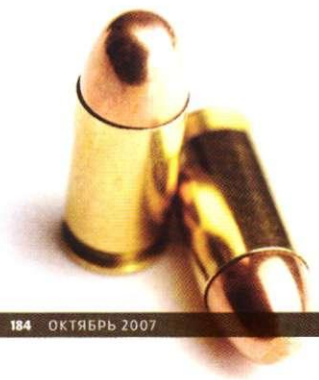
● **Симптомы** Ухо заложено, внутри как-то шумно и зудит. Вместо приятного голоса собеседницы в голове противный резонанс от собственного голоса. Возникает эта неприятность обычно после плавания, мытья головы или попытки прочистить ухо.

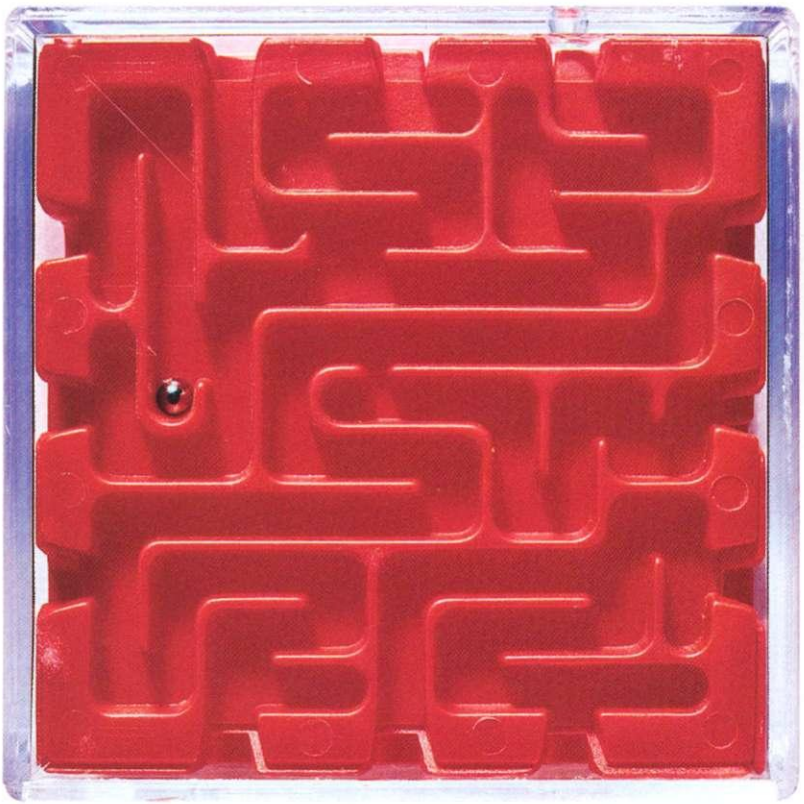
● **Диагноз** Серная пробка. То есть скопление ушной серы в наружном слуховом проходе. Когда ее образуется слишком много, а в уши попадает слишком много пыли и грязи, естественный процесс нарушается и образуется затор. Серная пробка, вначале мягкая, постепенно твердеет. Если в ухо попадает вода, она разбухает и полностью перекрывает слуховой проход.

● **Как лечат** Сначала врач размягчит пробку специальным раствором, а потом промоет ухо струей воды из шприца.

● **Как спастись** Опять же — не ковырять в ушах ватными палочками, спичками, фаллоимитаторами и канцелярскими принадлежностями.







ЛАБИРИНТИТ

● **Симптомы** Головокружение, тошнота, рвота, нарушения равновесия, шум в ухе, снижение слуха, нистагм (непроизвольные движения глаз).

● **Диагноз** Воспаление внутреннего уха. Вызывается стрептококками, менингококками, прочими бактериями и вирусами, проникающими из среднего уха (если там случился отит), из оболочек мозга (при менингите) или с током крови при наличии прочих инфекций.

● **Как лечат** Срочная госпитализация и антибиотики в максимальных дозах. При своевременном и активном лечении инфекцию можно остановить. Иногда требуется хирургическое вмешательство. Кстати, слуховая и вестибулярная функция пострадавшего уха может и не восстановиться.

● **Как спастись** Не думай о боли в ухе свысока. Заболело — скорее беги к врачу. Врач называется — отиатр. Или отоларинголог.

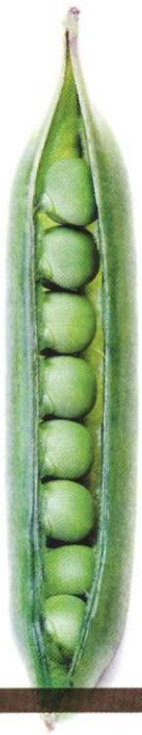
ОТГЕМАТОМА

● **Симптомы** Круглая, гладкая опухоль красно-сизого цвета на ушной раковине.

● **Диагноз** Скопление крови между хрящом и надхрящницей ушной раковины (иногда между кожей и хрящом).

● **Как лечат** Отгематома может рассосаться сама, но это случается редко. Обычно приходится делать прокол и шприцем отсасывать накопившуюся кровь, иначе ухо может сморщиться и деформироваться. Иногда прокол не помогает и требуется оперативное вмешательство.

● **Как спастись** Чаще всего гематома — следствие спортивной или даже боевой травмы. Старайся не подставлять уши под удары врага — шлемы с наушниками вошли в моду несколько тысячелетий назад.



ИНОРОДНОЕ ТЕЛО

● **Симптомы** Ощущения самые разнообразные — шумит, зудит, шуршит, а иногда и шевелится, если объект живой.

● **Диагноз** В ухо что-то попало. Летающие инородные тела с крыльями вызывают наибольшие мучения.

● **Как лечат** У врача есть специальное зеркало с дыркой, чтобы внимательно посчитать количество ножек и усиков у того, кто залетел в твой слуховой аппарат. Также у врача имеется шприц, чтобы ухо промыть, и пинцеты на случай, если промывание не помогло или противопоказано. Если врач недоступен, насекомых надо прикончить, закапав в ухо две-три капли жидкого масла или спирта. Горох, бобы и прочие набухающие предметы необходимо обезводить, несколько раз закапав в ухо спирт.

ОТОМИКОЗ

● **Симптомы** Боль, зуд и шум в ухе. Из слухового прохода вытекают жидкости удивительных, но несколько мрачных оттенков — серо-черная, черно-коричневая, желтоватая или зеленоватая.

● **Диагноз** Грибковое заболевание. На стенках наружного слухового прохода, а иногда и на барабанной перепонке, поселились плесневые грибы различных видов (поэтому и жидкость вытекает разного цвета).

● **Как лечат** Интенсивная противогрибковая терапия не оставит непрошенным гостям никаких шансов.

● **Как спастись** Грибки любят влажность и беззащитность. Укрепляй иммунитет, не злоупотребляй антибиотиками, по возможности защищай уши от воды — и грибки предпочтут селиться в более гостеприимном месте. Например, на пятках. ■

ФОТО: WORKBOOK STOCK/JUPITER IMAGES/VOCTOCK PHOTO, STOCKFOOD/DK/FOTOBANK

ЮГ ПО-ДОМАШНЕМУ

Эти приборы способны растопить сердце даже самой холодной женщины. А заодно превратить осень в лето.

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

ИНФРАКРАСНАЯ ЛАМПА

Philips Infracare HP 3621

Смена погоды, спортивный рекорд или трудовой подвиг могут закончиться одинаково — болью в суставах и мышцах. Наши предки боролись с этим лежа на печи, но, так как сегодня квартиры этим полезным девайсом не оборудуют, придется искать ему замену. Допустим, лампу Philips Infracare, которая с помощью инфракрасных лучей прогревает тело, расширяя сосуды и стимулируя циркуляцию крови. Мышцы насыщаются кислородом, а восстановление происходит быстрее.

- **Мощность:** 200 Вт
- **Площадь воздействия:** 20x30 см
- **Цена:** 1990 руб.

ЭЛЕКТРОКАМИН

Dimplex Bianca

Камин для ленивых: дрова подкладывать не нужно, следить за огнем — тоже, даже кочергу заменил пульт. С его помощью легко регулировать вид пламени и интенсивность горения, а также включать и выключать обогрев. Говорят, можно вечно смотреть на пламя электрокамина, на фильмы Жака Ива Кусто и на то, как работают роботы.

- **Мощность**: 2000 Вт
- **Габариты:** 109x106x44,4 см
- **Подходит для обогрева** 37 кв. м
- **Цена:** 25 000 руб.

ТЕРМОЧАЙНИК

Panasonic NC-EM40P

От обычного чайника приходится ждать кипятка по четверти часа. А в этой емкости вода всегда горячая. До 95 С. Исключения возможны, только если ты переведешь его в режим "заварки японского чая" или "подогрева воды для детского питания" — тогда температура будет 85°С или 60°С соответственно.

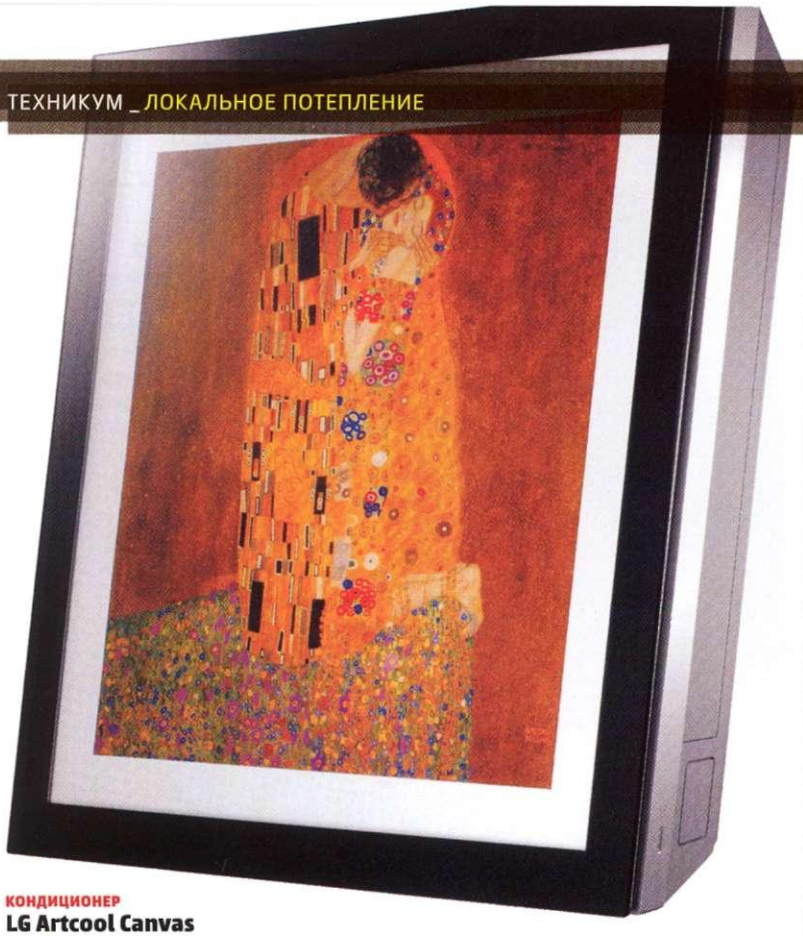
- **Мощность:** 700 Вт (20-46 Вт в режиме поддержания воды в горячем состоянии)
- **Емкость:** 4 л
- **Вес:** 3,2 кг
- **Цена:** 2790 руб.

ТЕРМООДЕЯЛО

Delonghi COP 630

Никому не приходит в голову ложиться в холодную ванну и ждать, пока вода нагреется, а вот греть холодную кровать своим теплом почему-то считается нормальным. Довольно изображать радиатор! Тем более что гораздо эффективнее с прогревом твоей постели справится термоодеяло Delonghi COP 630. Говорят, на свежем воздухе спится лучше? Пожалуйста: открой окно настежь хоть на всю ночь. Воздух будет прохладным и свежим, но на температуре под одеялом это никак не скажется.

- **Мощность:** 120 Вт
- **Материал:** 100% шерсть
- **Цена:** 4690 руб.



КОНДИЦИОНЕР

LG Artcool Canvas

Еще никогда картина так сильно не освежала интерьер или не грела сердце. LG замаскировал свои кондиционеры под рамки для картин или фотографий, а значит, они не испортят вид комнаты. Летом Artcool Canvas охлаждает воздух, зимой, наоборот, греет. И всегда, благодаря системе Neo Plasma, состоящей из 12 фильтров, очищает его, стерилизует и удаляет неприятные запахи.

- **Мощность:** 1960 Вт (охлаждение), 2080 (нагрев)
- **Габариты:** 934x528x170 мм
- **Цена:** от 18 800 руб.

ПРОТОЧНЫЙ ВОДОНАГРЕВАТЕЛЬ

Ariston Bravo E 7023

Каким бы плановым ни было отключение воды для энергетиков, вряд ли оно входило в твои личные планы. Поточный водонагреватель Ariston Bravo E 7023 решает такие проблемы на раз. Температуру воды теперь можно регулировать самому. А если тебе не понравится душ, который идет в комплекте, заменишь его на любой другой.

- **Мощность:** 7000 Вт
- **Габариты:** 420x260x110 мм
- **Цена:** 6500 руб.

ТАРЕЛКА С ПОДОГРЕВОМ

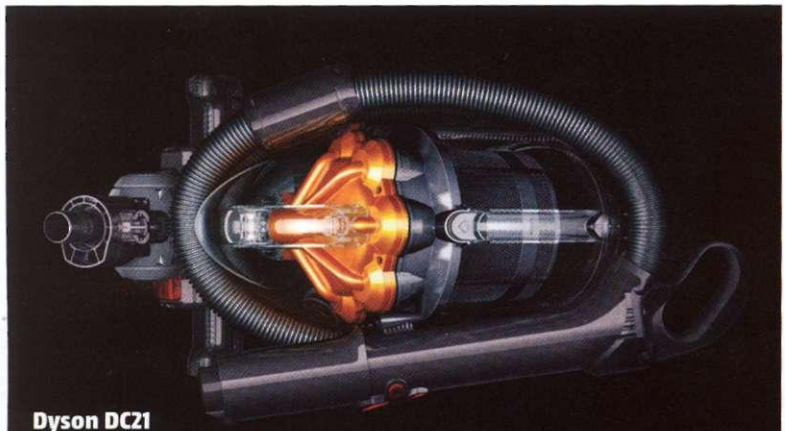
Tefal Eat'n'Go

Плита и микроволновка — отличные, но слишком большие вещи. Tefal Eat'n'Go — это тарелка, которой не нужны посредники — она сама себя греет. Таким образом суп или второе блюдо можно взять с собой на работу или в дорогу и подогреть за 15 минут, подключив прибор к розетке или прикуривателю. Герметичная конструкция гарантирует, что утечки супа не произойдет.

- **Мощность:** 4500 Вт
- **Высота:** 5,5 см
- **Вместимость:** 500 г / 450 мл
- **Вес:** 800 г
- **Цена:** 1849 руб.

НОВОЕ ЖЕЛЕЗО

Октябрь – месяц технической справедливости. Поэтому каждый получил по заслугам: телефон – хорошую камеру, вино – правильное охлаждение, iMac – алюминиевый корпус, а пыль – сумасшедшие перегрузки.

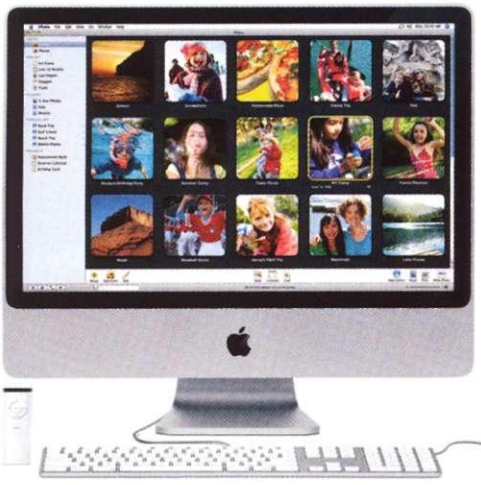


Dyson DC21 Motorhead

● **Пылесос-спортсмен** Мощность его мотора такова, что пыли придется пережить ускорение в 43 000 раз большее, чем то, которое испытывают гонщики "Формулы-1" – 200 000 G. Многое пришлось вынести и самому пылесосу: во время испытаний его работу проверяли на 130 специальных стендах и больше сотни раз бросали с разной силой. К счастью, корпус DC21 Motorhead сделан из тех же материалов, что и мотоциклетный шлем, а значит, защищен от любых ударов судьбы.

● **Ожидаемая цена – 28 000 руб.**

● **www.dyson.ru**



iMac

● **Четвертое поколение моноблока от Apple** Он похудел на 8 мм, получил новую ультратонкую клавиатуру и глянцевый дисплей. Тактовая частота 2-2,4 ГГц (архитектура Santa Rosa), до 4 Гб RAM и видеокарта ATI Radeon HD 2400 XT или ATI Radeon HD 2600 Pro. И больше никакой пластмассы. Новенький iMac сделан из алюминия. В прошлом осталась и 17-дюймовая модель – теперь к твоим услугам только 20 и 24 дюйма.

● **На момент сдачи номера цена в России неизвестна**

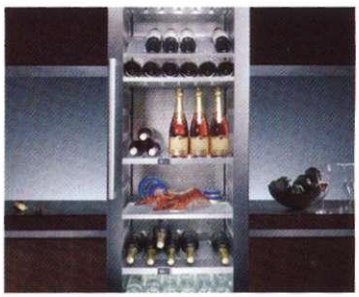
● **www.apple.ru**

Sony Ericsson Cyber-shot™ K770i

● **Умный камерофон** 3,2-мегапиксельная камера с автофокусом, трехкратный цифровой зум, фотоподсветка LED и возможность печатать снимки размером А4 напрямую через принтер без участия компьютера. После этого даже трудно сказать, что именно перед тобой – телефон или фотоаппарат? В комплекте Memory Stick на 256 Мб, так что к съемке можно приступить уже прямо в магазине.

● **Ожидаемая цена – 15 000 руб.**

● **www.sonyericsson.ru**



Siemens KS 38 WA 40

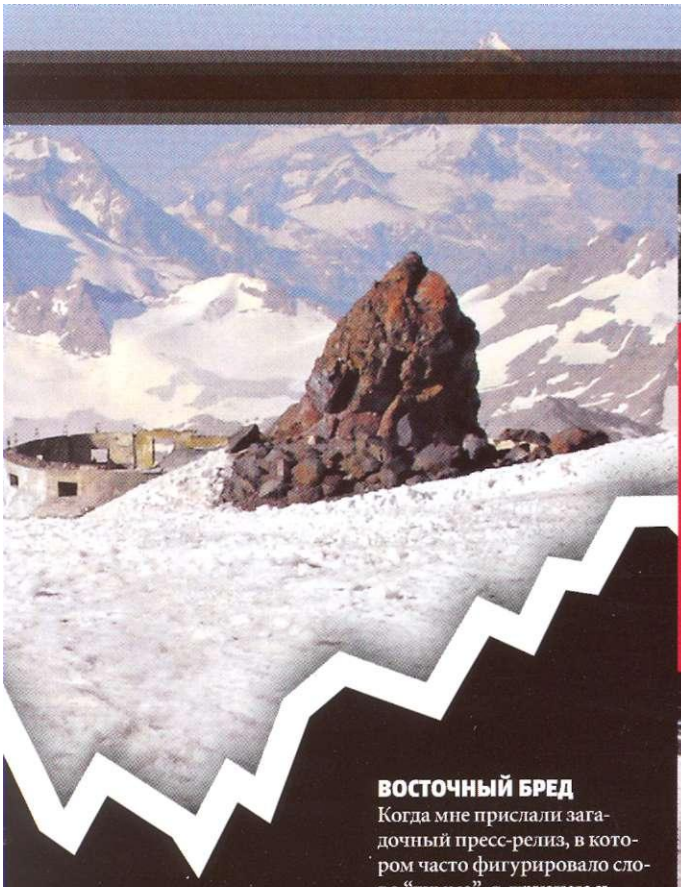
● **Винотека имени тебя** Запомни: розовое и молодое белое вина должны быть охлаждены до 7-8°С, лучшие белые бургундские – до 11-12°С, молодые красные – до 13°С, а старые красные – до 18°С. Запомнил? А теперь можешь забыть, поскольку всю заботу о температуре вина возьмет на себя винотека Siemens KS 38 WA 40. Внутри нее можно настроить две температурные зоны, в каждой из которых будет свой микроклимат.

● **1999 евро**

● **www.siemens.com**

ГОЛЫЕ НА ЭЛЬБРУСЕ

Больше всего на свете Андрей Прокофьев любит две вещи: чистый воздух и ходить без одежды. На работе это трудновато, а вот в горах, где ученые исследуют скрытые человеческие возможности, — сколько угодно.



Анатолий Иванов

- 1956 г. р.
- Доктор математических наук, профессор ЛГУ.
- Диссидент, отсидел три года за то, что еще студентом вычислил полную алкоголизацию СССР.
- С тех пор занимается приложением математики к здоровью.
- Часто маскируется под Шиву, под перевоплощение Гитлера, в сложных случаях — под гомосексуала.

“Дай ситху неразвитому человеку, и он возомнит себя богом”

ТИБЕТСКАЯ НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ

ВОСТОЧНЫЙ БРЕД

Когда мне прислали загадочный пресс-релиз, в котором часто фигурировало слово “туммо”, я, признаюсь, сильно удивился. Поспешил в библиотеку. Оказалось, туммо — особый путь просветления в йоге. Якобы, сосредоточившись на созерцании огня, человек может полностью себя с ним отождествить. На практике это означает, что в зимнюю стужу он способен высушить жаром тела мокрые простыни.

Поскольку я лично считаю, что Шамбала находится в Тверской области, а оккультные науки — опиум для народа, мой вопрос к главе экспедиции Анатолию Иванову был предельно саркастичен:

— Значит, будете йогу показывать?

— Йога — это разводка для укуренных европейцев, — ответил Иванов, внушая мне мгновенное уважение. — Йоги в Индии — это бродяги, у главного гуру всего три класса образования. Наши практики вычислены математически и требуют жесткого сознательного контроля.

ФОРМУЛА

Вот так. Нашел на свои бедра приключение. Первое, что я узнал, когда мы только собрались в поселке Терскол (два часа до Минвод на самолете, оттуда еще три на такси), — это математическая формула, по которой нам предстоит жить в горах.

В организме в разные моменты преобладает либо симпатическая нервная активность, отвечающая за расход сил, либо парасимпатическая — отвечающая за восстановление. И вычислить, восстанавливается организм или нет, очень просто.

X = 1 – нижнее давление/ ЧСС в минуту

Если X меньше нуля, мы восстанавливаемся, если больше — расходуем силы. Что важно, X не может быть выше одного и может быть бесконечно отрицательным. Все системы фитнеса основаны на расходовании энергии, а Иванов со товарищи как раз пытается создать восстановительную фитнес-систему.

Ринад Минвалеев

- Физиолог, кандидат наук.
- Исследует физиологию здорового питания, йоги и секса.
- Узнал, что в позе кобры вырабатывается тестостерон, за что преследуется многими усатыми женщинами.
- Владеет геном сворачивания языка в трубочку и многими другими тайными знаниями.

ЛЕКЦИЯ

На следующий день главной в программе была лекция о туммо, из которой я запомнил вот что.

Монахи-туммоисты имеют статус святых на Тибете. Ходят в одной рубахе, демонстрируя умение противостоять холоду. Под рубахой у них обычно термобелье и флисовая одежда. Пока им не провели электричество, тибетцы грелись высушенными какашками, тлеющими в горшках. Именно поэтому там так распространен травматический рак — из-за ожогов от дерьма.

Ни одному ученому не удалось найти настоящего монаха-туммоиста на Тибете. Гарвардцы, потратив миллион долларов, с трудом выписали нескольких человек, которые приехали зимой, но сообщили, что для вхождения в необходимое состояние им нужно 100 дней. То есть способность организма противостоять морозу они показали только летом.

Бывший советский ученый Карл Тринчер (ныне профессор Венского университета), до того как был посажен на 10 лет, исследовал так называемый гипоксический парадокс. Он хотел понять, почему человеческий организм при недостатке кислорода не желает приспособиться к новым ощущениям, а начинает потреблять еще больше кислорода, чем обычно. И предположил, что при некоторых условиях человек может работать как дизельный двигатель, сжигая липиды (жиры в крови) напрямую через легкие. За что его, собственно, и посадили.

Развивая теорию Тринчера, Анатолий Иванов математически вычислил, что человек за 10 минут может выработать количество тепла, достаточное для его кремации. Таким же образом он сочинил упражнения, необходимые для усиленного производства тепла.

Результаты этих исследований были зафиксированы 31 января 2007 года, когда Иванов с коллегой Ринадом Минвалеевым сидели без одежды в течение 100 минут и сушили на себе мокрые простыни. Простыни — для того чтобы не получить тепловой удар, как пояснили ученые, а не чтобы показать, какой ты крутой туммоист.

НАЧАЛО ПОХОДА

Горную жизнь мы начали на третий день экспедиции на станции "Кругозор" (3000 м) — туда сейчас ходит отличный немецкий подъемник, с которого даже не страшно падать. Перед дорогой все сдали кровь для опытов, потом еще много раз сдавали — на разных высотах и в разных ситуациях, чтобы анализировать, что, собственно, с нами происходило.

Ночевали в палатках. Мне понравилось, потому что я спал не с того края, где мимо ходят люди. А вот Мишке Чистякову — сосудистому хирургу — не понравилось, потому что проходящие рядом врезались ногой в нашу палатку, а это практически равнозначно удару в лицо.

Ужин при свете налобных фонарей — очень весело. Сидишь, запиваешь сало чаем и от гнуса отмахиваешься. Таежный гнус завезли на Эльбрус с песцами и белками советские

ТУММО ДЛЯ ЧАЙНИКОВ

1 Из положения стоя руки по швам – полный вдох, начиная с живота, заканчивая грудью. Во время вдоха немного приседай и поднимай руки вверх. На выдохе наклоняйся, втягивай живот и упирай руки в колени полусогнутых ног. Живот старайся втянуть так, чтобы пупок "прижался к спине". С этого момента задержи дыхание. Удерживая значительную часть веса тела на руках, начинай вращать "подшагивать" руками вверх по бедрам. В это время поперечные мышцы живота будут рефлекторно сокращаться. Вдыхай очень медленно.

2 Полный вдох точно так же, но на выдохе. Садишься в позу лотоса или по-турецки. Опираешься на колени по той же схеме и так же выдыхаешь.

3 Полный вдох. Задержка дыхания. Поднимаешься на кулаках и бросаешь вес тела, полностью отпуская руки. Медленно выдыхаешь.
При правильном выполнении каждое из этих упражнений приводит к небольшому головокружению и довольно ощутимому выбросу тепла в верхней части груди.

селекционеры. Песцы, не в силах смириться с условиями, вымерли, а гнус остался. Белки вроде бы тоже.

"БОЧКИ"

На следующий день мы отправились на станцию "Мир". Не в космос, а всего на 3500 м вверх. На старом подъемнике, с которого страшно падать. Потом пешком до "Бочек" — гостиницы для альпинистов в виде цистерн на высоте 3800 м. Вертикальные 300 м — очень существенная нагрузка. Было довольно жар-

Курите?

Тогда СЕЛМЕВИТ® - это витамины для Вас!

Неблагоприятная экология города и офиса, стрессы, недостаток сна, курение, избыточное потребление кофе провоцируют образование свободных радикалов, которые повреждают здоровые клетки нашего организма. Избыток этих агрессивных частиц вызывает многочисленные болезни и ускоряет старение.

СЕЛМЕВИТ® восполняет дефицит важнейших витаминов и минералов, а мощный антиоксидант СЕЛЕН, входящий в его состав, обеспечивает защиту от свободных радикалов.

СЕЛМЕВИТ®. Сохрани себя.

ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС С АНТИОКСИДАНТАМИ

СЕЛМЕВИТ®

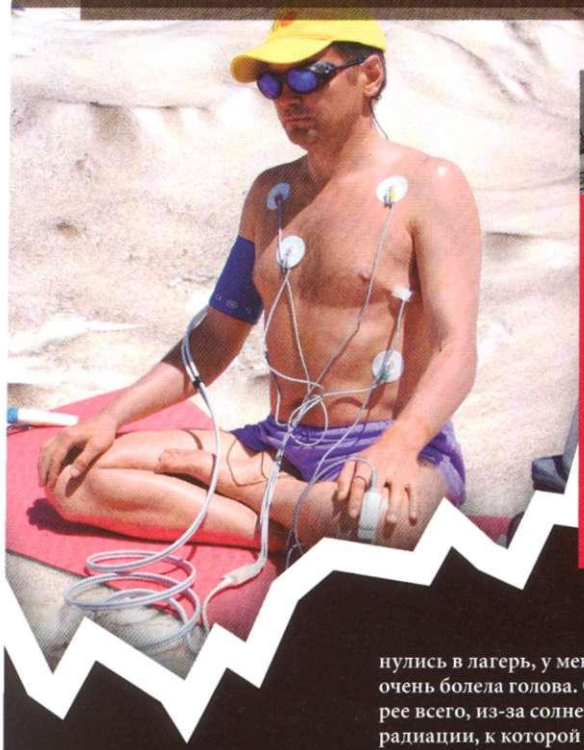
на правах рекламы

Фармстандарт

Р 2000.114.8

ОАО«Фармстандарт-УфаВИТА»
тел: +7 (495) 970 00 30

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.



Михаил Чистяков

- 1977 г. р.
- Сосудистый хирург, к.м.н.
- Успешно использует методы лечения гипертонии без медикаментов, за что заказан фармацевтической мафией.
- Говорит, что панкреонекроз может внезапно убить из-за резкого нарушения режима питания, например, когда люди запивают сало холодным шампанским.
- Определяет, когда человек "врежет" (умрет), по запаху.

ко, и я спросил у Ринада, как можно охладиться без воды и холодильника.

— Нет ничего проще, — сказал этот милый молодой ученый. — Сверни язык в трубочку и дыши через него.

Кстати, существует ген сворачивания языка в трубочку. Если его нет, то человек никогда не сможет этого сделать. Все это Ринад говорил, свернув язык так, что я с трудом его понимал.

Когда мы, совершив все необходимые замеры, вернулись в лагерь, у меня очень болела голова. Скорее всего, из-за солнечной радиации, к которой я неравнодушен. Боль не прошла и к утру. Хорошо еще, что у нас в экспедиции был врач Артем Демин, который постучал мне по голове костяшкой пальца, потер предплечья, после чего я почувствовал себя окрыленным.

К окрыленности добавилась почти нирвана — после того как Анатолий Иванович преподал нам урок туммо для чайников. В этот день я пер в гору как энерджайзер. К сожалению, эффект энерджайзера не отразился на большинстве моих коллег и выше 4000 мы не поднялись.

Эльбрус — высочайшая точка Европы (5642 м). Восхождение группы до восьми человек стоит вместе с проживанием и всем снаряжением у нашего гида — 20 000 руб. Можешь связаться с ним по адресу: gora-alatir@mail.ru.

ГОРНАЯ БОЛЕЗНЬ

Пятый день экспедиции (накануне главного эксперимента) мы должны были провести уже в критическом высокогорье — на высоте 4300 м. Друзья-альпинисты посоветовали мне сфотографировать блюющего йога в доказательство того, что участники экспедиции не могут себя чувствовать в горах лучше других. Я не сфотографировал, потому что ни йоги, ни я сам не блевали.

Вот потом, днем позже, Саня-вертолетчик, говорят, блевал. Но это было уже на высоте выше 5000 м, куда он пошел не акклиматизировавшись. Горная болезнь проявляется как сильное отравление: тошнота, рвота, головокружение, повышение давления. Плюс психические сбои из-за недостатка кислорода в мозгу, отек легких, отек мозга — и смерть (шутка, это только после 6000 м). Болезнь проходит у большинства людей за 6-40 часов без лечения.

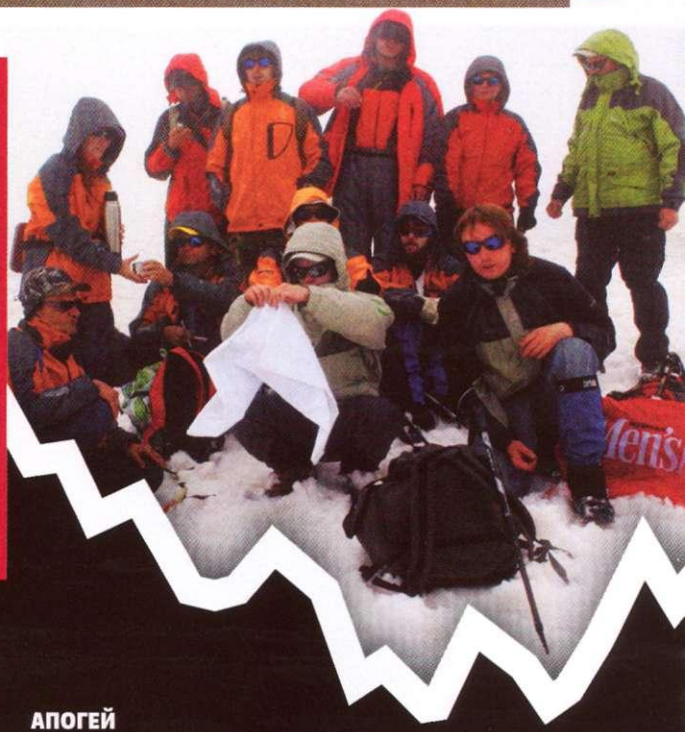
Меня замутило в тот самый момент, когда я только ступил на снег у "Приюта" — это место на высоте 4300, чуть выше самой высокогорной в мире гостиницы, выстроенной по приказу Сталина (она, увы, сгорела). Кстати, именно при Сталине альпинизм в СССР стал бурно развиваться, так как по его указу членам альпинистского кружка полагался оплачиваемый отпуск на три месяца.

СОВЕТЫ НАЧИНАЮЩИМ

- При спуске суставы подвергаются непривычной нагрузке и могут повредиться быстрее, чем при подъеме.
- Многие при восхождении на Эльбрус используют метод забрасывания сразу на 4300. Это глупо, так как лично мне требовался период акклиматизации на каждых 500 м по вертикали, начиная с 2500.
- Эльбрус — слабо регулируемая гора. Не рискуй. Помни: есть старые альпинисты, есть бесстрашные альпинисты, но нет старых бесстрашных альпинистов.
- Научись пользоваться ледорубом, зарубаться, тормозить, ходить в кошках.
- Я лично пользовался снотворным, и это мне помогло, так как на высоте нарушается сон.
- Горы не любят смелых и целеустремленных людей. Не ставь себе целей. Просто иди себе и иди.

Александр Возжаев

- 1973 г. р.
- Летчик II класса, майор.
- Кавалер ордена Мужества и медали ордена "За заслуги перед Отечеством" I степени.
- Мастер спорта по прыжкам в воду.
- Умеет держать меч на пальце ноги в течение получаса.
- Владеет тайным знанием о том, что человека можно свалить с ног криком и что лучшая защита ножа от коррозии – облизать его после использования.



Петрович — альпинист старой гвардии, встретивший нас у "Приюта", — веселил тех, кто мог веселиться, горным фольклором, и учил тех, кто хотел учиться, методам борьбы с горной болезнью. В числе методов — нетяжелая работа руками, чтобы разогнать кровь по верхнему кругу. Например, медленно колотить ледорубом по льду.

Я оккупировал заброшенный и заледеневший внутри сарай, повесил там флаг нашего журнала и устраивал сеансы горного фитнеса с ледорубом и ломом. От желающих не было отбоя. Даже экспедиционные врачи-шаманы заходили.

К вечеру меня отпустило, и я веселился уже до самого сна, слушая рассказы нашего гида Валеры о том, как к нему приходили рыжие инопланетяне ростом 250-260 см, как стучался черный альпинист, а друг с "Бочек" научил посылать его на х...

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩИ

Чем дороже – тем лучше. За технологии, которые могут спасти жизнь, не грех заплатить.

1. Горные подкошечные ботинки
2. Трекинговые ботинки (если не собираешься выше 3500 м, то бесшовный Salomon – идеальны)
3. Спальный мешок до -50°С
4. Альпинистские очки
5. Спортивные очки (у меня были Adidas, в которых соревнуются лыжники)
6. Плотная пенка
7. Штурмовой рюкзак (все остальные вещи я таскал в бауле)
8. Платок для головы
9. Термобелье
10. Крем с защитой 50+ (у меня был Vichy)
11. Ветровка
12. Пуховик
13. Флисовая толстовка
14. Вместо альпинистских штанов – горнолыжные
15. Термос

АПОГЕЙ

Утром, пока не потеплело, участники эксперимента начали оккультные практики. Мы поднялись чуть выше по горе, расстелили коврики, настроили камеры. Пар шел изо рта, солнце играло в лохмотьях Петровича.
Голые тела изгибались на сугробах, звуки горлового пения разносились в разреженном воздухе и будили акклиматизирующуюся братию.

— А зачем вы орете, как шаманы, во время туммо? — спросил я у Анатолия Ивановича.

— Потому что происходящие при горловом пении колебательные процессы ускоряют окисление, а низкий звук может порождать ультразвук — добавляя жару, — ответил за Иванова Минвалеев.

Мишка-хирург и без горлового пения согрелся так, что от вымоченного в ледяной воде флага журнала, которым я его накрыл, шел пар. Облака лежали где-то у наших ног. Единственное, о чем я жалел в тот момент, что нет у меня времени хотя бы попытаться дойти до вершины. ■

РЕЗУЛЬТАТЫ

У всех участников эксперимента после практик туммо зафиксировано:

- Кардинальное снижение уровня атероидных липидов (жирных веществ, которые приводят к болезням сердечно-сосудистой системы) в крови.
- Кардинальное (в два раза) снижение уровня главного гормона стресса и старения – кортизола.

Потенциальные сферы применения открытия: профилактика и лечение болезней сердечно-сосудистой системы и тяжелых неврозов.

НЕ ХОЧЕТ — ЗАСТАВИМ

Женщины устроены очень просто, хотя пытаются демонстрировать обратное. Поэтому и правила мужской привлекательности, в сущности, просты. Главное, не пренебрегать ими, когда надо.

ТЕКСТ: КОНСТАНТИН МАРКЕЛОВ

Бесстрастность

Когда ты ее хочешь, она это понимает. Вернее, чувствует, так как бурлящий гормон заставляет тебя выглядеть идиотом. Если же ты держишься бесстрастно, то, напротив, это воздействует на женщину магнетически — то есть притягивающим образом. И это не феромон никакой, не надо упрощать. Просто самка по своей физиологии стремится к тому, чтобы быть привлекательной для самцов, которые не проявляют к ней интереса.

Осанка

Правильный позвоночник — черта здорового самца. Крестец выгнут назад, поясница — вперед, грудной отдел — назад, шейный — вперед. Такая поза создает благоприятные условия для функционирования всех внутренних органов. Прогнувшись в поясе, мы обеспечиваем 70% правильной осанки. Теперь главное — сделать грудь колесом и не горбиться. Что же касается шеи, она должна быть с виду ровной, немного наклоненной вперед.

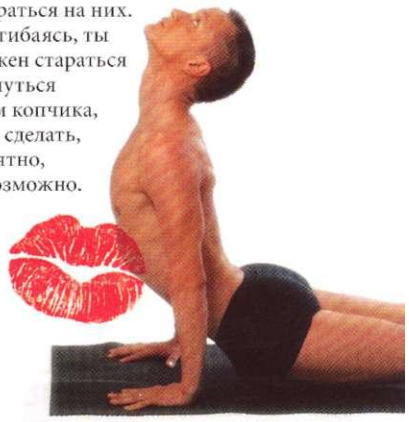
Ноги

Есть такое научное и абсолютно сексуальное понятие — трохантерный индекс. Измерь ногу от бедренной кости, а потом себя. Второе раздели на первое. Говорят, что у мужчин с сильным половым темпераментом индекс равен от 1,99 до 2. А женщина якобы этот индекс сердцем видит. В общем, носи широкие на бедрах джинсы, и все будет хорошо.

Бхуджангасана

Установлено, что после этой позиции, которая также называется позой кобры, уровень тестостерона резко увеличивается. Поэтому перед встречей с девушкой мечты сделай "кобру". Ляг на живот, вытяни ноги, сведи ягодицы, лоб на полу, ладони упираются в пол, локти сзади сведены. Медленно поднимай голову, стараясь как бы упереть затылок в верхнюю часть спины — это активизирует щитовидку. Затем начинай прогибать грудной отдел позвоночника, руки могут лежать на полу, важно не опираться на них. Прогибаясь, ты должен стараться коснуться лбом копчика, чего сделать, понятно, невозможно.

"Самка по своей физиологии стремится к тому, чтобы быть привлекательной для самцов, которые не проявляют к ней интереса"



Паузы

Необходимо, чтобы в тот момент, когда она с тобой разговаривает, у нее вырабатывался адреналин. Физиологами выявлено, что после инъекции адреналина испытуемый, во-первых, впитывает информацию, как губка, а во-вторых, покорно выполняет все предложенные директивы. Этот гормон вырабатывается в крови в моменты проявления эмоций — без каких-либо уколов. Во время пауз собеседница ждет информации, затаив дыхание. Но не стоит мычать в паузах и делать их слишком длительными.

Исполнительность

Женский организм требует от мужчин надежности. Поэтому любую ложь или неисполнительность дамы рассматривают как мужской дефект. Коротко говоря, если что-то пообещал, лучше разбейся в лепешку, а сделай. Если разбиться в лепешку не поможет, скажи прямо, что не сможешь этого сделать потому-то и потому-то.

Белая майка

Однажды тетя Ивана Глушкова, когда он предстал перед нею в белой пижаме, которую выдают пассажирам первого класса, как-то странно на него посмотрела и сказала: "Не искушай меня без нужды". Потом точно так же поступила одна маникюрша, но только уже в отношении Алексея Цыганова, который был в ослепительно белой футболке. Ребята призадумались и нашли соцопрос, в котором черным по белому написано, что 80% из 1000 опрошенных женщин считают девственно чистую белую футболку самой сексуальной одеждой для мужчины. Остальные результаты этого опроса в таблице ниже.

Игры

Мы опросили 4000 женщин. Судя по их ответам, из всех ролевых секс-игр они больше всего любят игру "Пилот и стюардесса", на втором месте — "Богач и горничная", на третьем — "Профессор и студентка". Выбирай на вкус.

Гастрономия

Мы очень хотели избежать разговоров про еду. Но 4000 женщин все равно об этом вспомнили. Какое самое сексуальное действие мужчины? Приготовление еды (80%). Что должен сделать мужчина, чтобы поднять настроение девушке? Приготовить еду (80%). В общем — готовь. Потому что от природы никуда не денешься.

Задор

Юмор — это, как известно, оружие здорового человека, который приспосабливается к враждебной реальности. Человек с хорошим чувством юмора легче переживает ссоры, лучше воспринимает окружающих со всеми их недостатками. Чувствуешь, к чему мы клоним? Физиология женщины требует искать партнера с довольно высокой стрессоустойчивостью, а эта устойчивость лучше всего выражается в юморе.

ЛИЛЯ ДЖИ

ВСПОТЕЛА И ЛЮБИТ ПОЕСТЬ

Только киношные герои после страстного соития нежатся в постели. В реальности после секса нас обуревают до жути определенные, физиологические желания, которые в полной мере характеризуют отношения между мужчиной и женщиной. Вот, скажем, я. После полового акта с постоянным любовником я сразу бросаюсь в душ, потом курю и перекусываю. Мужская расшифровка моих действий: вспотела, заядлая курильщица, любит поесть. Не угадал. Под струями воды я торчу, чтобы смыть с себя избыточные электростатические разряды, которыми обменялась с партнером в момент сплетенья рук, сплетенья ног. Курю ему в лицо, пытаясь компенсировать недостаток оральных ласк и мысленно ору: "Сделай мне еще кунилингус!" Он намеков не понимает, и я выхожу на финишную прямую, притормаживая у холодильника. По наитию вытаскиваю банан (Фрейд меня бы сразу понял и просиял) и плитку шоколада. Все просто — я снова осталась без оргазма. А именно в этих продуктах содержатся вещества, синтезирующие в организме гормоны счастья. Опять компенсация. Ну, а если сразу после танца двух тел я, не стесняясь партнера, накладываю себе на лицо маску из клубники и свежих огурцов, то пиши пропало. Я исполняла сексуальную повинность с одной мыслью: "Побелить потолок или еще потерпит?" Интересно, почему мужчины не обращают внимания на сигналы, которые я им посылаю? Я хочу, как те самые глупые дебелые киногероини, часами нежиться в кровати. И говорить пошлые глупости. Естественно. ■

ФОТО: IMAGO/RUSSIAN LOOK, STOCKFOOD/FOTOBANK

ХОРОШАЯ ПАТЕНТЦИЯ

Как часто тебе в голову приходят гениальные идеи? Нам — постоянно. Одна из последних: перенести все наши прошлые проекты и изобретения на бумагу с государственной печатью. Проще говоря, запатентовать.

ТЕКСТ: АРТЕМ ГАБРЕЛЯНОВ

Все, конечно, громко сказано. В редакции в кого ни ткни — Кулибин. Так что выбрали только самое полезное и нужное: воропаевскую рыболовную леску, которая не путается и не позволяет крючку зацепиться за штаны; цыгановские электромагнетические гантели, меняющие вес без изменения объема; ну и — тут уж я настоял — мои прекрасные синтетические кубики льда, которые никогда не тают, но всегда охлаждают. Задавшись целью во что бы то ни стало запатентовать все три изобретения, я обратился к директору фирмы "Центр патентных услуг" Елене Харченко. Узнал много интересного.

ПРИДЕТСЯ ПОДОЖДАТЬ

— Первым делом необходимо узнать, нет ли на рынке патентов похожего или аналогичного изобретения, — предупредила Елена. — Подавать заявку на существующий патент — бессмысленно. Затем нужно подготовить все необходимые документы (чертежи, описание предмета), передать заявку в Патентное ведомство РФ и ждать. Сначала 2 месяца (срок Роспатента на формальную экспертизу), потом еще 10-12 (детальная экспертиза изобретения). А если пройден и этот этап, еще 2-3 месяца, пока тебе не выдадут красиво оформленный патент.

Сложно? Конечно, если ты подаешь заявку на патент в первый раз. Поэтому лучше довериться профессионалам. Они — залог того, что твой патент не завернут на отборочной стадии. Найти их не так-то сложно, патентных бюро сейчас пруд пруди. Цена на услуги колеблется от 2000 до 8000 руб. Главное, чтобы в выбранной тобой компании был патентный поверенный — своего рода гарант фирмы.

Если же ты непременно хочешь все сделать сам, поезжай для начала во Всероссийскую патентно-техническую библиотеку (Москва, Бережковская наб., 24) и посмотри, как правильно оформлять заявку. Паспорт не забудь.

АДРЕС РОСПАТЕНТА
Москва, Бережковская наб., 30, к. 1, Г-59, ГСП-5, 123995.
Тел.: (495) 240-6015,
факс: (495) 243-3337

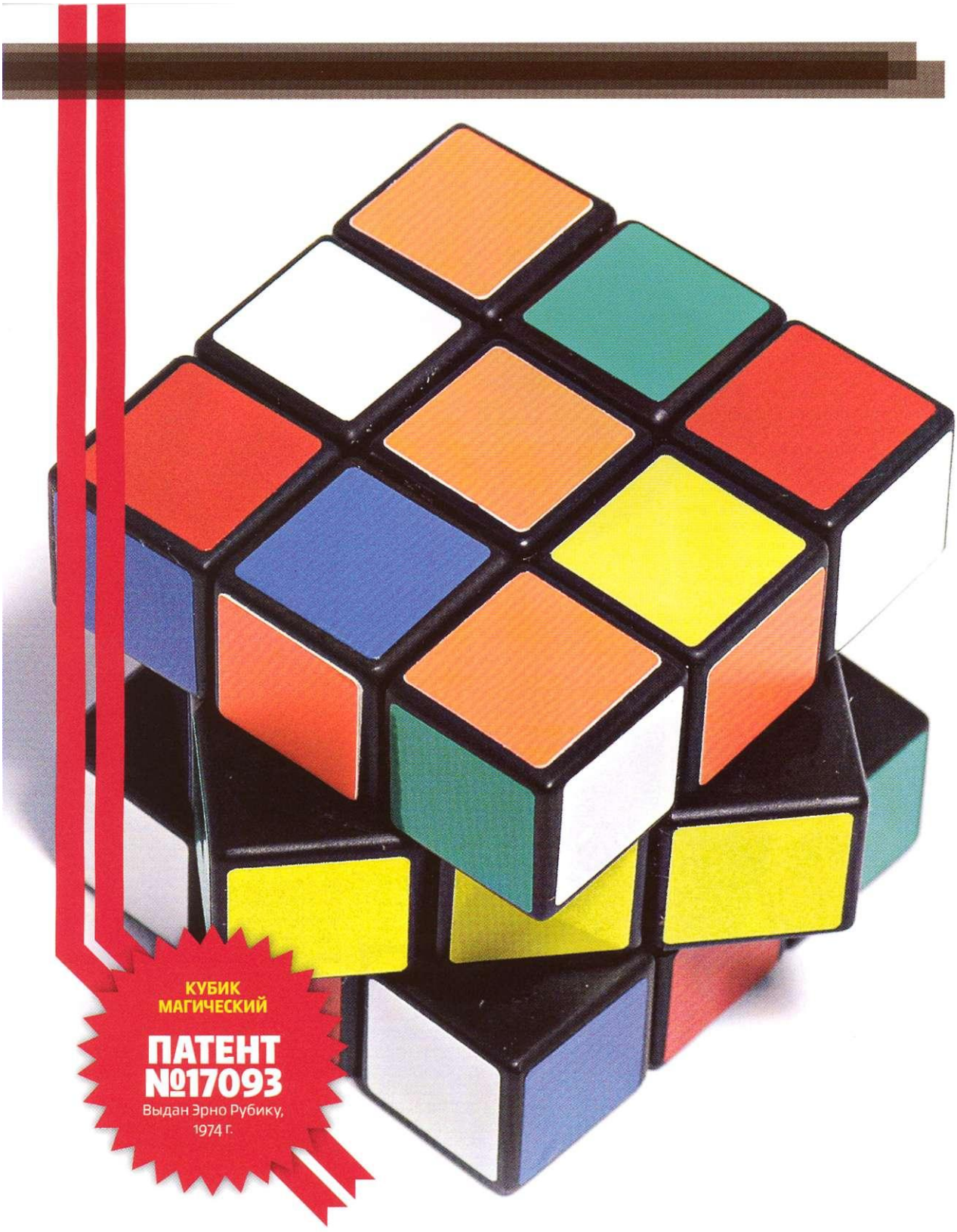
ПО ПОНЯТИЯМ

Предположим, ты изобрел удивительный прибор, который переводит усилие мышц человека в скорость посредством педально-цепного механизма, а Патентное ведомство заявку отклонило. Мол, есть уже такое изобретение. "Велосипед" называется. Что делать? Не паниковать. Помимо патентования существует еще регистрация товарного знака. И это далеко не одно и то же.

Патент — это документ, удостоверяющий право его владельца на исключительное (то есть монопольное) использование некого изобретения. Владелец патента имеет право распоряжаться им по своему усмотрению: продать, переуступить, запретить или разрешить кому-либо использование защищенного им изобретения и так далее. Заплатить за эту возможность придется немало, порядка 30 000 руб. И это только за патентование в России! Чтобы твой патент действовал на территории других государств, придется обратиться в патентные отделения этих стран или их объединений (например, Европейское патентное ведомство или Евразийское патентное ведомство). К тому же за право владения патентом с тебя ежегодно будет взиматься пошлина (от 150 руб. за первый год до 3000 за двадцатый и последующие).

Товарный знак (или торговая марка) — обозначение, позволяющее отличить один товар от другого однородного товара. Важная деталь — товарный знак имеет свою определенную классификацию, то есть можно спокойно зарегистрировать презервативы под маркой Men's Health, и никто тебе слова не скажет. В качестве товарных знаков могут быть использованы словесные, изобразительные, объемные и другие обозначения или их комбинации в любом цвете или цветовом сочетании.

Регистрацией товарного знака занимается Федеральный институт по промышленной собственности (ФИПС, Роспатент). От патентования она почти не отличается: занимает от полугода до полутора лет и обходится (со всеми пошлинами, комиссиями и сборами) в те же 30 000 руб.



КУБИК МАГИЧЕСКИЙ

ПАТЕНТ №17093

Выдан Эрно Рубику, 1974 г.

ПЛЕНКА ФОТОГРАФИЧЕСКАЯ

ПАТЕНТ №12700

Выдан Джону Истману, 1889 г.

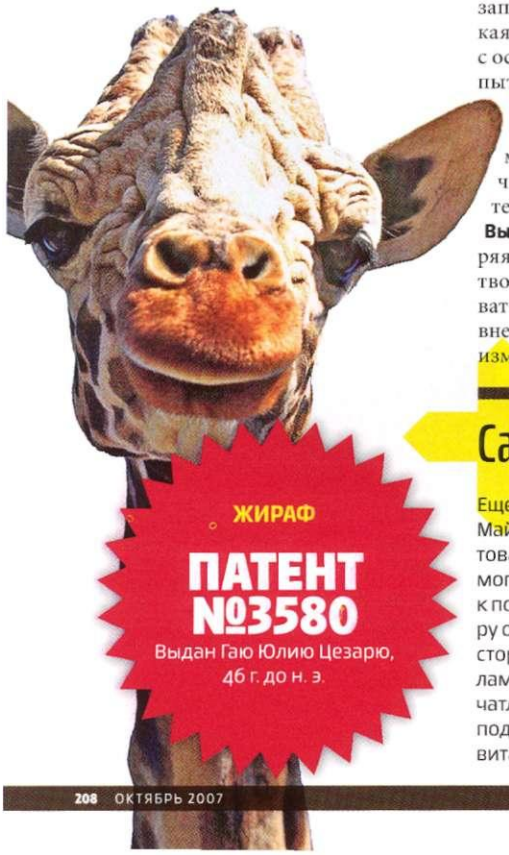
ВСЕ ПРАВИЛЬНО СДЕЛАЛ

Существует множество замечательных историй об авторских правах и патентах. Проанализировав некоторые из них, можно сделать несколько полезных выводов.

1. НЕ ТОРМОЗИ Телеведущая Оксана Пушкина быстро стала знаменитой. Еще бы, собственное шоу на ОРТ, интересные персонажи. В общем, передача "Женские истории Оксаны Пушкиной" оказалась настолько популярной, что телекомпания ВИД решила подстраховаться и попросила Оксану передать им авторские права. Когда же Пушкина ушла на другой канал, у нее не было ничего — торговая марка "Женские истории", а также антураж съемочной площадки и стиль ведущей остались у ВИДа.
Вывод: выгрызай глотки зубами, ступай по трупам, но отстаивай свои права на патент и торговую марку, не давая слабины. Иначе велик шанс потерять все в одночасье.

2. НЕ РАСТЕКАЙСЯ МЫСЛЬЮ ПО ДРЕВУ Классика жанра. Во всей огромной швейной машинке "Зингер" (Zinger) была запатентована всего одна деталь. Какая? Самая важная — ушко для нитки с острого конца иголки. И любой, кто пытался сконструировать свою собственную швейную машинку, сталкивался с единственной проблемой — малюсенькой иглой. Сделать что-то новое, обойдя при этом патент, было решительно невозможно.
Вывод: патентуй изобретения, не ударяясь в подробности. Это свяжет руки твоим конкурентам. Начнешь описывать детали, недруги обойдут закон, внеся в изобретение незначительные изменения.

3. ПАТЕНТУЙ ВСЕ, ЧТО ПАТЕНТУЕТСЯ Эта фраза принадлежит Биллу Гейтсу, а уж он точно знает толк в бизнесе. На данный момент корпорация Microsoft запатентовала столько изобретений и схем, что их количество просто не поддается подсчетам — начиная от двойного клика мыши и идентификации человека по голосу в телефоне и заканчивая приостановкой изображения в компьютере при переходе по гиперссылке. Да что там, Билли со товарищи запатентовали даже "методы и аппаратуру для передачи энергии и информации с использованием человеческого тела". Иными словами, если через пару десятков лет к нашему телу станут подключать радио, MP3-плееры и использовать его в качестве носителя информации — все это будет происходить только с разрешения Microsoft.
Вывод: следуй завету Гейтса, патентуй все, что увидишь или услышишь.



ЖИРАФ

ПАТЕНТ №3580

Выдан Гаю Юлию Цезарю, 46 г. до н. э.

Сам придумал

Еще в середине 80-х Майкл Джексон запатентовал ботинки, которые могут "приклеиваться" к полу, позволяя танцору отклоняться в разные стороны под острыми углами и производить впечатление того, что он не подвержен законам гравитации. Результат: в голове у публики слова "лунная походка" ассоциируются исключительно с Джексоном.
Принц, ранее известный как Артист, ранее известный как Принц, изобрел и запатентовал портативный синтезатор. Логично: человек он не крупный, летать на самолете может и в экономклассе. А там — откинул столик, достал из кармана рояль и музицируй на здоровье.
А режиссер Джордж Лукас, между прочим, сначала запатентовал игрушечную фигурку Йоды, а уж потом доснял три первых эпизода "Звездных войн". Умно.

ПРИБОР ОПТИЧЕСКИЙ

ПАТЕНТ №1487

Выдан Яну ван Мееру, 1610 г.

4. ИСПОЛЬЗУЙ ДЕТСКИЕ МЕЧТЫ Шла зима 1905 года. Простой американский мальчик из Сан-Франциско, Фрэнк Эпперсон, сидел на улице и пил лимонад, помешивая его деревянной палочкой. Но что-то произошло, и 11-летний Фрэнк убежал домой, забыв прихватить стакан с напитком. А утром он увидел нечто необычное: лимонад замерз, приняв форму стакана, и его можно было есть прямо так, держа за палочку. Ну Фрэнк его и съел. А спустя 18 лет запатентовал "Попсикл" — замороженный лимонад на палочке. На данный момент "Попсикл" является самым раскрученным брендом среди аналогичных товаров и, похоже, не собирается сдавать позиции. В год продается 3 млн "Попсиклов".

Вывод: обратись к своему прошлому — вдруг и ты в детстве тоже придумал что-то такое, что позволит тебе вмиг разбогатеть и стать знаменитым.

5. БУДЬ НАГЛЕЕ Эдуард Успенский, конечно, хороший писатель. Но еще лучше ему удаются дела коммерческие. После создания "Чебурашки", авторские права не были установлены ни за Э. Успенским, ни за Л. Шварцманом, нарисовавшим смешного зверька. А спустя много лет Эдуард предложил Леониду запатентовать образ и все причитающееся, предложив 10% прибыли от последующих продаж. Шварцману это показалось оскорбительным, и он отказался. А Успенский не стушевался и провернул все один, запатентовав и литературный, и мультипликационный образ Чебурашки. И пошло-поехало — огромная популярность в Японии, приносящая кучу денег, подъем продаж в России. А 2004 год вообще можно считать золотым — сборная России выбрала белоснежного Чебурашку своим символом на Олимпийских играх в Турине. Маленькая фигурка зверька в униформе продавалась по 50 евро за штуку и пользовалась спросом! Успенский сорвал куш. А самое главное, что сам он толком ничего не придумал — и нарисовал персонажа не он, и слово "чебурашка" было в словаре Даля задолго до появления одноименной книжки.

Вывод: патентуй все раньше, чем твои возможные конкуренты. Даже если идея не твоя, попытай счастья и зарегистрируй ее первой — победителей не судят. ■

ГАНТЕЛЬ

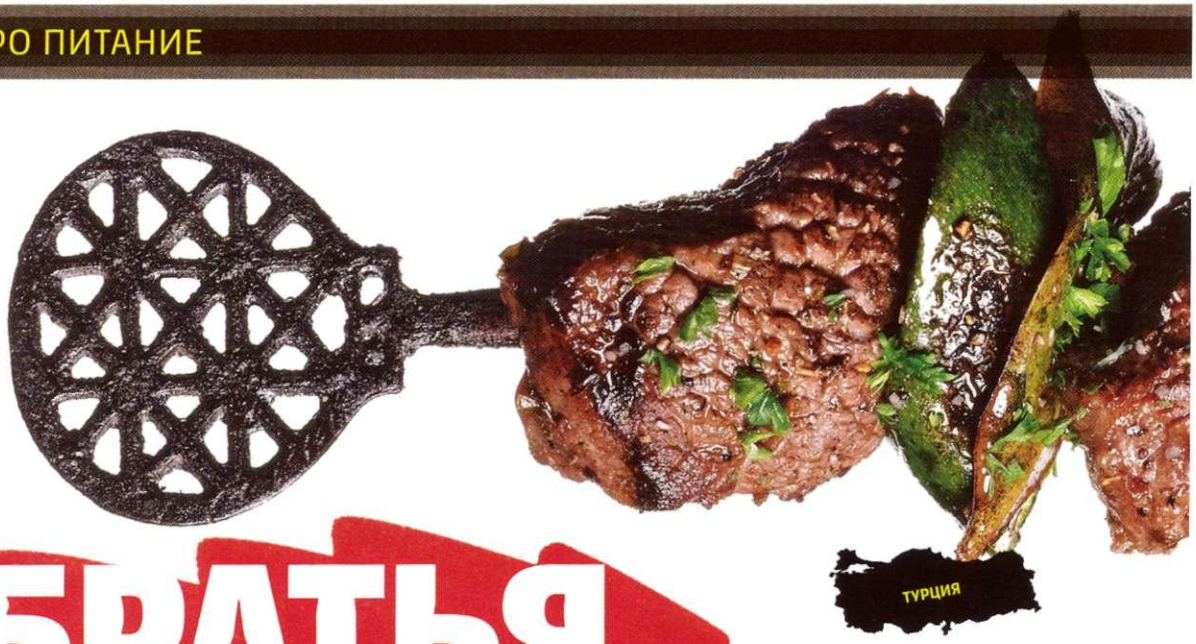
ПАТЕНТ №2170

Выдан Галену (Греция), II в. н. э.

ФОТО: REX/PHOTOLIBRARY/RUSSIAN LOOK

Секрет фирмы

"Кока-Кола" — самый дорогой и узнаваемый бренд в мире. Колу пьют дети и взрослые, неформалы и интеллигенты. Именно поэтому странно то, что этот всемирно известный напиток так никогда и не был запатентован! Зарегистрированным является только товарный знак. Почему же так? Все очень просто — иногда легче не патентовать товар, чтобы скрыть его секретные составляющие (при патентовании все они должны быть подробно описаны). Опиши "Кока-Кола" все свои ингредиенты, обнищала бы в момент — газировку стали бы неофициально клепать на каждом углу.



БРАТЬЯ ГРИЛЬ

Даже строгие врачи, категорически запрещающие своим незадачливым пациентам есть жареное, почти всегда делают оговорку: если на гриле — то можно. Вот и не проходи мимо этого редкого сочетания вкусного и полезного. А заодно прими к сведению рецепты с самых разных концов света.

БАРАНИЙ ШАШЛЫК С ЛАВРОВЫМ ЛИСТОМ

ВРЕМЯ: 30 МИНУТ На Ближнем Востоке любят шашлыки не меньше, чем у нас. Но делают их куда ароматнее, добавляя разнообразные специи. Жарить предпочитают на деревянных шампурах. Чтобы они не сгорели, примерно за полчаса до готовки их надо положить в воду. Если нанизывать мясо сразу на два деревянных шампура — легче снимать, когда оно будет готово. Хочешь, чтобы шашлык был нежнее, — бери мясо с лопатки. Даже если зазеваешься, пересушить его вряд ли удастся.

НА ДОБАВКУ

1. Свежий лавровый лист куда предпочтительнее сухого. Аромат у него более насыщенный. Попроси кого-нибудь из приятелей, отправляющихся в Средиземноморье, привезти с собой пару веточек. На наших рынках свежий лавр встречается, но крайне редко.

2. Для придания аромата шашлыку идеально подходит розмарин (этот на рынках бывает точно). Тебя в данном случае интересуют веточки, которые надо использовать в качестве шампура — основного или дополнительного (листья счищай и оставляй для дальнейших кулинарных подвигов).

3. И еще об ароматизации. Брось в огонь пару веточек тимьяна и орегано непосредственно перед готовкой. Результат превзойдет все ожидания.

Что надо

НА 4 ПОРЦИИ

- 1 кг мяса с бараньей лопатки, порезанного на кусочки
- 0,5 кг цуккини, порезанных кружочками толщиной 2-3 см
- 3 ст. л. оливкового масла холодного отжима
- 1 ч. л. сухого орегано
- 1 ст. л. измельченного чеснока
- Соль и перец по вкусу
- Лавровые листья

Инструкция

1. Огонь не должен быть слишком сильным. Решетка — не ниже чем в 10 см от источника жара.

2. Смешай масло, орегано, чеснок, соль и перец. Клади мясо и цуккини в маринад, чтобы как следует пропитались. Нанизывай на шампур вперемежку с лавровыми листьями. Если листья крошатся, просто зажимай их между кусочками мяса и кабачков.

3. Жарь мясо 2-5 минут на каждой стороне, в зависимости от силы огня и твоих предпочтений в области прожаренности.

КРЕВЕТКИ С САЛЬСОЙ-СИЛАНТРО

ВРЕМЯ: 20 МИНУТ Что может быть проще, чем жарить креветки на гриле? Разве что не жарить их вовсе. Даже раскладывая хот-доги на раскаленной решетке, ты рискуешь больше. В креветках нет жира, который может вспыхнуть и подпортить вкус. Ошибиться со степенью готовности невозможно. Как порозовеют (минут через 5) — можно есть. И даже если ты прозевал этот счастливый момент — не беда. Для того чтобы креветки стали несъедобными, надо забыть о них довольно надолго.

Что надо

НА 4 ПОРЦИИ

- 1 кг очищенных или неочищенных креветок

ДЛЯ СОУСА САЛЬСА-СИЛАНТРО

- Небольшой пучок мелко порубленной зелени силантро (не пугайся — ничего экзотического, так у мексиканцев называется зелень кориандра, то есть кинза)
- 2 зубчика чеснока, почищенных и раздавленных кончиком ножа
- 1 ст. л. очищенного и измельченного имбиря
- 1 перчик хабанеро или халапеньо, очищенный от семечек и мелко порубленный (можно заменить сухим красным перцем по вкусу)
- 100 мл оливкового масла холодного отжима
- Сок лайма, соль-перец по вкусу

Гриль-инструкция

1. Не надо слишком раскалять гриль. Ни угольный, ни газовый. Решетку устанавливай не менее чем в 10 см от источника жара.

2. Жарь креветки, переворачивая их до тех пор, пока уже нельзя будет прикоснуться к пальцу. Если речь идет об очищенных — пока не порозовеют и кое-где подрумянятся.

Сальса-инструкция

1. Силантро-кинзу, чеснок, имбирь, перец и оливковое масло — в блендер. Доводи до однородной массы, подливая, если нужно, масло. Налипшее на стенках возвращай обратно, остановив агрегат, естественно.

2. Получившееся пюре — в миску. Добавь соль, перец и ложку-другую сока лайма. Пробуй и подавай к столу. Если мероприятие намечено на завтра — ставь в холодильник, прикрыв крышкой. В этом случае достань соус заранее, чтобы он нагрелся до комнатной температуры.

НА ДОБАВКУ

1. Если в пучке любой зелени обнаружен песок, не пытайся вымыть его оттуда струей воды. Это малоэффективно. Лучше налей в миску воды и положи траву на поверхность. Через несколько секунд более тяжелый песок осядет на дно. Теперь зелень аккуратно вынь и подсуши на бумажном полотенце.

2. Сальса-силантро — один из самых популярных и универсальных соусов в Центральной и Южной Америке. Его подают и к курице, и к мясу, и к белой рыбе, и даже к овощам, приготовленным на гриле.

НА ДОБАВКУ

Для тех, кто не слишком хорошо разбирается в традиционных американских приправах, — небольшой ликбез. Порошок чили (chili powder), который был указан в рецепте, — это 1 часть сухих семян кайенского перца + 1 часть красного чили + 5 частей перца анчо (Ancho) + 2 части порошка чеснока + 1 1/2 части семян тмина + 1 1/2 части измельченного орегано. Не путать с приправой чили (chili seasoning) — 2 части порошка чили + 1 часть паприки.

КУКУРУЗА ГРИЛЬ

ВРЕМЯ: 30 МИНУТ Даже обычный вареный кукурузный початок выглядит весьма аппетитно и на вкус не разочаровывает. Но он не идет ни в какое сравнение с початком, правильно зажаренным на гриле. Освежающая острота лаймового сока и жар перца чили с дымком выгодно подчеркивают природную сладость кукурузных зерен. Можно есть как самостоятельное блюдо, можно использовать как гарнир к стейку или цыпленку.

Что надо

НА 8 ПОРЦИЙ

- 8 свежих початков кукурузы
- 3 ст. л. сливочного масла
- 1 лайм, порезанный дольками
- 1 ст. л. чили (порошок)

Инструкция

1. Гриль должен быть как следует разогрет. Решетка — не ниже 10 см от источника жара. Сними шелуху с початка, но не отдирай. Вотри в початок соль и верни шелуху обратно.

2. Клади початки на решетку и периодически поворачивай 10-15 минут. Когда начнут подрумяниваться, удали шелуху. Смажь початки маслом и возвращай на решетку. Периодически поворачивай, чтобы подрумянивались равномерно (5-10 минут).

3. Сбрызни лаймовым соком, посыпь чили и немедленно подавай.

ФОТО: JAMES WOJCIK

ЦЫПЛЕНОК С СЕЗАМОМ

ВРЕМЯ: 40 МИНУТ Блюда корейской кухни духовиты до чрезвычайности. На чесноке не экономят. Плюс имбирь, сезам (кунжут по-нашему) в разнообразных видах, соевый соус и обязательно немного сахара. Все для того, чтобы твои вкусовые рецепторы не погрязли в скуке и бездействии.

Что надо

НА 4 ПОРЦИИ

- 1,5 кг куриных окорочков
- 0,5 стакана кунжутного семени
- 2 ст. л. мелко порезанного чеснока
- 1 ст. л. мелко порезанного свежего имбиря
- 3-4 ст. л. соевого соуса
- 2 ст. л. кунжутного масла
- 2 ст. л. сахара или мирин (сладкое японское рисовое вино)
- Соль-перец по вкусу

Инструкция

1. Обжарь кунжут на сухой сковородке на среднем огне, потряхивая ее до тех пор, пока семена не приобретут коричневатую окраску. Половину семян измельчи в кофемолке. Вторую половину отложи в сторону. Смешай получившуюся пудру со всеми перечисленными ингредиентами и добавь четверть стакана воды. Маринад готов.

2. Сделай несколько глубоких разрезов на коже окорочков и клади их в маринад — на время, которое тебе понадобится, чтобы привести гриль в боевую готовность. Либо в холодильник на 24 часа. Не забывай их периодически переворачивать.

3. Огонь должен быть умеренным. Решетка — в 10 см от источника жара. Жарь цыпленка аккуратно — эта микстура легко воспламеняется. Начинай с наиболее прохладной части гриля, когда жира станет вытекать меньше — передвигай туда, где погорячее. Переворачивай, чтобы подрумянилось со всех сторон. Курица готова, когда при прокалывании из нее ничего не вытекает.

4. Можно подавать и с пылу с жару, и когда остынет до комнатной температуры. Но непременно с зеленым лучком и оставшейся половиной кунжутных семечек.

НА ДОБАВКУ

Универсальный соус-маринад из этого рецепта используй для приготовления практически любых продуктов — рыбы, мяса, овощей. В нем можно замариновать что-нибудь на ночь или даже на несколько дней (только не забывай, что процесс должен проходить в холодильнике), а можно сделать это перед самым приготовлением. Кстати, замаринованные таким образом продукты подойдут для приготовления как в духовке, так и на сковородке. ■

KNOW KNEW KNOWN

Раньше лучшим украшением резюме считались аббревиатуры. Например, МГУ или МГИМО. Современному работодателю этого мало. Теперь он хочет, чтобы после этих букв стояло еще и название западного вуза. Предпочтительно британского. Заполучить его диплом никогда не поздно, а вот купить — невозможно. В этом вопросе главный капитал — твои мозги.

ТЕКСТ: ЮННА ВОЛОДИНА

Великобритания — самое популярное на сегодня образовательное направление. Москву от туманного Альбиона отделяют всего четыре часа лета. И вариант смотаться на выходные домой или слетать на свадьбу к другу выглядит вполне реалистично. Кроме того, ты можешь найти подходящий университет в любой из четырех частей Соединенного Королевства (Англия, Шотландия, Уэльс или Северная Ирландия). А если в комплекте с твоими семью пядями во лбу идет еще и упорство, учиться можно почти бесплатно. Впрочем, даже если ты прилично потратишься, каждый фунт, вложенный в знания, окупится с лихвой. Британское образование настолько ценится работодателями, что уже где-то на середине этого текста ты должен оторвать свои ягодичные мышцы от стула и бежать к интернету в поисках вуза-мечты. Выбор огромен.

Профессиональные или летние курсы

ЧТО ДАЮТ? Известно, многие из тех, кто добился успеха в России, сделали это после того, как "подглядели" технологию на Западе. А эти курсы абсолютно легально рассказывают тебе о методах работы британских профессионалов. Можно изучать как экономические специальности, так и комплекс дисциплин политического цикла. В последнее время курсы дизайна и фотографии лондонских вузов стали особенно популярны у русских.

⊕ Вырваться на профкурс среди года или поехать на летний проще, чем покинуть дом на целый год. Это гораздо доступнее, и есть шанс, что твое начальство согласится погасить расходы на повышение квалификации своего сотрудника.

⊖ За короткий срок надо успеть втянуться в учебу на английском. После курса лекций, семинаров и практических занятий придется сдавать экзамены — иначе не получишь сертификат.

ЧТО НУЖНО? Вполне ожидаемо, что учебное заведение запросит подтверждение знания английского языка на уровне 5.0 IELTS (британский аналог американского TOEFFL). Иначе ты просто не справишься. Но главное — твои профессиональные качества и наличие средств.

MBA (Магистр управления предприятием)

ЧТО ДАЕТ? С дипломом MBA британской бизнес-школы (а их там аж 108!) тебе будут приветливо улыбаться на собеседовании в компании любого государства. А в России отделы кадров крупных компаний буквально охотятся за выпускниками британских вузов.

⊕ В Британии есть одногодичные программы магистра и MBA (в отличие от программ США, где учиться придется дольше). Университеты, имея связи с работодателями, не гарантируют, что тебе предложат работу. Но если захочешь, ты ее добьешься.

⊖ Довольно дорого. За год обучения и красивый диплом в рамочке с тебя возьмут от 4000 до 30 000 фунтов, в зависимости от программы обучения и престижности университета. И это не считая затрат на жизнь. Рассчитывать на стипендию или грант не стоит. Если нет возможности оставить на год-два работу, придется выбрать дистанционную форму обучения.

ЧТО НУЖНО? В MBA приветствуются абитуриенты, уже имеющие опыт работы на руководящих позициях. Часто при поступлении требуется сдача GMAT, экзамен далеко не из простых. Во время его прохождения ты не раз поблагодаришь российскую систему образования, которая вне зависимости от нашего желания нагружает математикой и развивает логику.

Языковая школа

ЧТО ДАЕТ? За определенный (обычно не очень продолжительный) период можно повысить уровень своего английского именно в той области, которая тебя интересует.

⊕ Такие курсы, как правило, чередуются с различными коммуникативными тренингами и "интеллектуальными развлечениями".

⊖ Диплом языковой школы вряд ли произведет на кого-либо впечатление, так что тут ты приобретаешь только знания, без какой-либо "статусной" нагрузки.

ЧТО НУЖНО? Немного времени, немного денег. Хотя некоторые курсы бизнес- или юридического английского могут влететь тебе в копеечку.

ЗАМЕТКИ ОЧЕВИДЦА

Максим Агаханов, 34 года

Директор по имиджу TOPSHOP/TOPMAN в России, окончил Лондонский колледж моды и Колледж искусств Св. Мартина (в свое время его окончили Джон Гальяно, Александр Маккуин и Стелла Маккартни).

Сегодня диплом британского вуза — весьма востребованная валюта на рынке труда. Кроме того, Великобритания всегда была интересна мне с точки зрения своей моды. Наравне с Парижем, Миланом и Нью-Йорком Лондон входит в так называемую большую четверку мировых столиц моды. Поэтому мой выбор был предопределен. В 2004 году Британский совет объявил конкурс на программу Chevening (заявку может подать каждый желающий). Стипендия дала мне возможность поехать учиться и покрыла не только обучение, но и оплату за жилье. К каждому стипендиату в лондонском офисе Британского совета была прикреплена английская "мама" — сотрудник совета, который помогал нам разрешать возникающие бытовые проблемы. Из Великобритании я вернулся совершенно космополитичным человеком. Полученное образование сделало меня намного более уверенным в своих способностях, умениях и знаниях. У меня появилось множество новых знакомых. Теперь я занимаюсь тем, что люблю. Так что дерзайте! Плюсов гораздо больше, чем минусов. Ведь, как говорят, если вы хотите, чтобы на вас упало золотое яблоко, по крайней мере, сядьте под яблоню.

Магистратура или докторантура

ЧТО ДАЕТ? После окончания русского вуза ты можешь писать научную работу и учиться в британской системе.

⊕ Большинство стипендий и грантов приходится именно на эти случаи. Ты можешь остаться на год в Англии или на два года в Шотландии и работать по специальности, так же как и после MBA.

⊖ Нужно быть действительно одержимым учебой и написанием своего труда. Иначе просто ничего не выйдет.

ЧТО НУЖНО? Отыскать несколько подходящих университетов, заполнить онлайн формы на их сайтах, черкнув, если попросят, пару строк о том, почему выбрал именно этот вуз и почему этот вуз должен выбрать именно тебя. Если вузу ты подходишь, он пришлет тебе Conditional Offer о зачислении на курс. Оплати первоначальный взнос и получишь Unconditional Offer — "железное" подтверждение того, что тебя приняли, с которым не стыдно и в Визовый Центр идти. Еще один важный момент — наличие подтверждения твоей финансовой состоятельности. Выписка с личного счета или справка о зарплате за последний год. В общем, любой документ, взглянув на который, эмиграционные органы поймут, что ты едешь в UK учиться, а не играть в парке на гитаре и есть дошарак под мостом.

PhD (эквивалент нашей кандидатской диссертации)

ЧТО ДАЕТ? При написании диссертации ты сможешь пользоваться ресурсами (архивами, библиотеками и прочее) британского университета. В перспективе — ученая степень британского вуза и возможность преподавать по всему миру.

⊕ Очень гибкие условия и шанс получить грант. Но все это в том случае, если твой труд действительно заинтересует британскую науку. Впрочем, если на родине твоя диссертация "Диалоги в мультипликационных сериалах как отображение бездушности общества потребления (на примере Futurama)" вызывает только смех, то там она может вызвать неподдельный интерес преподавательского состава.

⊖ Долгое сидение в британских библиотеках может сделать тебя абсолютно не готовым к жизни в российских реалиях.

ЧТО НУЖНО? Написав диплом в России, послать заявки в британские университеты о том, что хочешь продолжить свою исследовательскую деятельность. Практически каждый университет предоставляет иностранцам возможность писать диссертации.

И напоследок, учти, что западная система образования отличается от нашей. Нет, сейчас речь не о разницах в программах или списках литературы. Главное различие в том, что там действительно придется учиться. Много и упорно. Основные качества, которыми ты должен обладать для успешного прохождения не только бизнес-школы, но и школы жизни, — это тяга в лидерству, перфекционизм и инициативность. Потому как их экзаменаторов нельзя "уболтать на троечку", а за списывание могут выгнать из университета и сделать об этом соответствующую запись в личном деле, которую ты не сотрешь до конца своих дней.

WWW.

● **educationuk.ru**
Все, что нужно знать об образовании в UK. Поисковая система по всем аккредитованным учебным заведениям.

● **bridgeproject.ru**
Проект российско-британского партнерства в области высшего образования. Здесь ты обнаружишь список российских вузов (от Сочи до Владивостока), которые предлагают двойной диплом.

● **britishcouncil.ru**
Сайт Британского совета. Тут ты найдешь всю необходимую информацию о стипендиях и грантах.

● **educationuk.org**
На этом британском сайте стоит поискать информацию о дистанционном обучении на разных уровнях.

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

ЯЗЫК В ПОДАРОК!

Newcastle University

Men's Health и British Council дают тебе шанс пройти четырехнедельный курс Essential English в Newcastle University (www.ncl.ac.uk) бесплатно. Победителю нашего конкурса будет оплачено не только само обучение, но и виза, перелет и проживание на территории университета.

Что нужно для участия

1 Средний уровень владения английским языком. Одним из условий Ньюкаслского университета является сдача теста IELTS (International English Language Testing System). На зачет тебе будет нужно набрать всего 30 баллов из 90. Но и это потребует некоторых основных знаний.

2 Загранпаспорт, срок действия которого истекает не ранее чем в декабре 2008 года.

3 Зарегистрироваться на сайте Men's Health (www.mhealth.ru), нажать на баннер акции "Язык в подарок!" и ответить на 10 вопросов.

4 Скрестить пальцы на удачу и дождаться декабрьского номера, в котором будут подведены итоги конкурса.

NEWCASTLE UNIVERSITY

Ньюкаслский университет — одно из наиболее престижных учебных заведений Великобритании с долгой историей обучения иностранных студентов. Он хорошо известен и своей исследовательской работой, и прекрасным качеством образования. Много россиян изучают здесь бизнес, медиа, компьютерные науки, нефтегазовую отрасль или просто приезжают для того, чтобы подтянуть английский. ■

ОБЯЗАЛОВКА

В награду за отличную идею Алексей (drevil2003@yandex.ru) получает от редакции парфюм YSL L'HOMME от Yves Saint Lauren.

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ!

"Пусть Прокофьев сядет на диету!" – потребовал читатель. "А что, и сяду! – парировал Прокофьев. – Но только пусть кроме меня еще кто-нибудь посидит. За компанию". Найти пару мужчин, желающих похудеть, оказалось несложно. Что из этого вышло, ты узнаешь, перевернув страницу.

ИЛЬЯ, 23 ГОДА

ДО
ВЕС – 96 КГ

ПОСЛЕ
ВЕС – 90 КГ

СУТЬ ДИЕТЫ

Два листа А4 были со всех сторон покрыты таблицами сочетания различных продуктов. Так выглядела программа питания, предложенная мне в клинике Westmed. Потом оказалось, что ничего особо сложного в этой диете нет. Главное правило: есть маленькими порциями (150-200 г) пять раз в день каждые три часа. Последний прием пищи — за три часа до сна. Под запретом — жирное, сахар и алкоголь. Каждый день нужно есть что-то из фруктов и из молочных продуктов. В ежедневный рацион в различных комбинациях входили тушеное или пареное мясо и рыба.

ВПЕЧАТЛЕНИЯ

ДЕНЬ 1 Самым сложным было не начать день с чашки кофе и бутерброда, а очистить грейпфрут, нарезать кусочками сыр и все это запить зеленым чаем. Есть через каждые три часа — мучение: именно в то время, когда по расписанию обед, появляется неотложное совещание, не пойти на которое нельзя. К вечеру разболелась голова. Я не наедаюсь. И очень хочу спать.

ДЕНЬ 5 Ем по расписанию. Настроение улучшилось. Появилась легкость, которую сложно описать словами. Начал разбираться в чаях. Без кофе, сахара, шоколада и хлеба, оказывается, можно жить. Катаюсь на велосипеде. Сильно потею.

ДЕНЬ 10 Сбросил 3 кг. Лицо немного похудело, шея — пропали щеки, появился кадык, который я уже лет пять не видел. Все считают своим долгом сказать, что я похудел. Ложь. Мой живот по-прежнему огромен! Набрать жир гораздо проще, чем сбросить.

ДЕНЬ 15 Начал влезать в прошлогодние рубашки. Грудь приобретает мужской вид. Я уже вижу верхнюю часть своих ног — толстые пойму, о чем я.

ДЕНЬ 20 Уезжаю в отпуск, на море. Там и сброшу все ненужные кг. Перед тем как поехать в аэропорт, взвесился — 88 кг.

ДЕНЬ 25 Немного сбился с расписания. Получается, что я пропускаю один прием пищи. Вчера переезжал из Сукко (30 км от Анапы) в Гурзуф (10 км от Ялты). Голодал целый день — не могу есть в дороге. К тому же придорожные кафе предлагают все, кроме диетической еды. Зато море, солнце, спуски-подъемы делают со мной невероятное — у меня прекрасное настроение, и я легко прохожу 15 минут исключительно в гору.

ДЕНЬ 30 Вернулся домой, взвесился — 90 кг. Итоговый результат — минус 6 кг.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Теймур Велиев, врач-физиотерапевт клиники Westmed: Средний результат похудения на этой диете — 4-5 кг за месяц, так что результат Ильи можно считать неплохим. Конечно, лишних килограммов еще полно, но при должном старании он мог бы скинуть их за 3-4 месяца. Секрет в том, что питание получается не только низкокалорийное, но и дробное. Если мы едим один-два раза в сутки, организм начинает цепляться за возможность отложить немного жира про запас. А при частом питании этого не происходит. В общем, если кого-то из читателей заинтересуют подробности нашей диеты, пусть присылают вопросы по адресу: manager@westmed.ru, будем рады помочь.

НИЧЕГО ХОРОШЕГО

Похудеть хочется быстро и без особых заморочек. Это естественное желание и делает популярными самые невероятные "диеты". МН держит руку на пульсе, объясняя их вред.

ВИННАЯ

- **Суть:** программа питания на день выглядит так: утро — яйцо и помидор, через два часа — яблоко, еще через два — 200 г нежирного творога и огурец, через три часа — бокал сухого красного вина.
- **Минусы:** даже если ты позавтракаешь в 10 часов утра, бокал вина придется осушить уже к пяти вечера. Что ждет тебя дальше? Во-первых, дикое желание пожрать, поскольку алкоголь стимулирует аппетит. Во-вторых, пусть легкое, но все же опьянение: творог и огурец давно переварились, а значит, вино падает в пустой желудок. И так пять дней подряд. Третьим будешь? Оно тебе надо?

ГРЕЧНЕВАЯ

- **Суть:** можно есть только гречку, отваренную в несоленой воде. Зато в неограниченных количествах. Для разнообразия позволительно повеселить себя 0,5 л обезжиренного кефира, яблоком и несладкими напитками.
- **Минусы:** вспомним состав гречки: белков — 9-12%, жиров — 2-3%, углеводов — 68-72%. Налицо дефицит протеинов. Да и те, которые есть, — растительные. Итогом неизбежно будет нарушение обмена веществ, общая слабость и снижение иммунитета.
- Впрочем, хватило бы и упоминания о том, что основа здорового питания — разнообразие. По-хорошему в течение дня ты должен съедать около 30 разновидностей продуктов.

КРЕМЛЕВСКАЯ

- **Суть:** налегаем на белки. Жирной пищи по возможности поменьше, углеводов — не более 40 г в сутки. Смотрим телеканалы РТР и "Первый".
- **Минусы:** несбалансированное питание. В процессе производства энергии жиры сгорают не полностью, а с образованием кетоновых тел, которые вообще-то высокотоксичны и сильно повреждают клетки организма. Особенно почек, печени и мозга (это из-за телевидения).

САХАРНАЯ

- **Суть:** в течение дня разрешается съесть пакетик леденцов или одну плитку шоколада, запивая несладким чаем.
- **Минусы:** о том, что такая диета не подходит диабетикам, можно и не говорить. Да и здоровому человеку выдержать ее непросто: сладкое стимулирует аппетит, а организм испытывает острую нехватку протеинов. Ну и того же разнообразия рациона, как понимаешь, нет. Ни витаминов, ни минералов, ни солей.

ВАСИЛИЙ, 27 ЛЕТ

ДО
ВЕС – 101 КГ

ПОСЛЕ
ВЕС – 95 КГ

СУТЬ ДИЕТЫ

Программа питания, которую мне порекомендовали в институте красоты "Ле Колон", называется "Линия 9". В ней все продукты оценены баллами от 0-9 (вода, соль перец и уксус — 0, все фрукты — 9, а мясо аккурат посередине — 5 баллов). Главное правило: есть можно три раза в день, но с таким учетом, чтобы баллы, набранные за один прием, не превышали 9, а за весь день — 20.

ВПЕЧАТЛЕНИЯ

Список без ирисок, конечно, удручал. Всего самого любимого здесь не было: белый хлеб, кока-кола, майонез, пиво — вычеркнуты безжалостной рукой доктора. Будущая жизнь представлялась серой и пресной, как магазин "Дары леса". К тому же диетолог Лариса сказала, что ни в коем случае нельзя запихивать в себя еду спросонья. Стакан чистой воды за 15 минут до первого приема пищи — вот с чего должен начинаться день. А в последний раз принимать пищу нужно за два-три часа до сна.

Пару дней голова отказывалась соображать. Настроение было поганое. Как будто тебя пригласили на банкет, но есть и выпивать нельзя. Поклюй сельдерей (1 балл) и вали отсюда. Стакан воды по утрам пришелся ко двору: аппетит пропадал, и рука не тянулась к копченостям. Несладкий йогурт (2 балла), кофе (1 балл), яйцо (4 балла) — и свободен до обеда. На обед можно было гульнуть по мясу (5 баллов), но обязательно с овощами (1 балл). Не так уж противно. На ужин оставалось 7 баллов. Цыпленок (2 балла), овощи (1 балл) и творог (3 балла).

Летом эта система работает без отказа: шашлык или кебабы — сколько угодно, овощей и фруктов — завались, молочные продукты в зоне шаговой доступности.

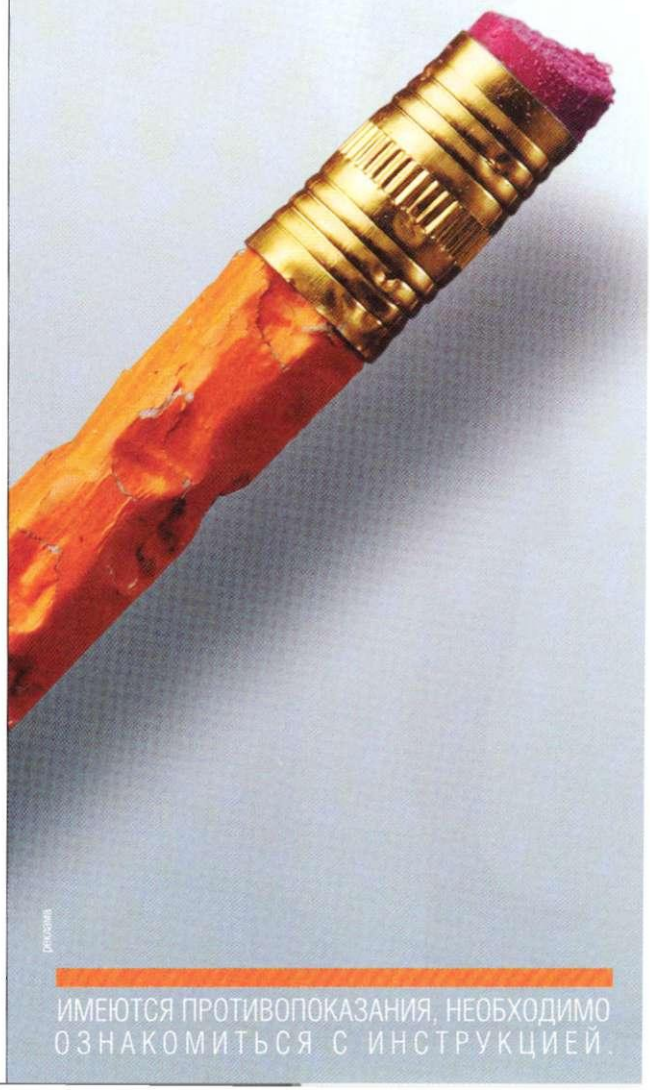
Дней через пять прожорливость стала исчезать. Процесс пошел, но быстрого похудения я не замечал. Есть стал меньше, пить почти перестал. Живот свисал, как и раньше. Первые результаты появились недели через две. Джинсы стали немного спадать, футболки обтягивали живот уже не так пошло. Исчезла одышка. За две недели ушло 4 кило и я вернулся в разряд "до 100".

В общей сложности было утеряно 6 кг. Это были объективные излишки, другое дело, что дальнейшая борьба за снижение веса требует более основательного подхода: активный спорт, с которым я давно не в ладах, уменьшение порций и прочее. Не знаю, решусь или нет, но после программы осталась масса полезных привычек и правил питания. Не жалею ничуть.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Лариса Токарева, диетолог института красоты "Ле Колон": "Линия 9" — не совсем диета. Это скорее система питания, которую мы назначаем в дополнение к нашему фирменному курсу процедур. Однако, как выяснилось, когда питание правильное, и оно может дать неплохие результаты. Здесь калории не подсчитываются. Во главе угла — гликемический индекс. Отчасти раздельное питание, отчасти — безуглеводная диета.

ГЛОЖЕТ БЕСПОКОЙСТВО?



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

АНДРЕЙ, 34 ГОДА

ДО
ВЕС – 91 КГ

ПОСЛЕ
ВЕС – 85 КГ

СУТЬ ДИЕТЫ

Я довольно много двигаюсь — бегаю, к примеру, минут по 40 вечерами — и не могу поэтому сидеть на салатах и шпинатах. Поразмыслив, я выбрал проверенную диету голливудцев, которой они сгоняют жиры перед фильмами: никаких углеводов после обеда и максимально сократить количество потребляемого сахара.

ВПЕЧАТЛЕНИЯ

Я, конечно, очень сетовал по поводу белой майки размера М, которую меня заставили натянуть для фотосессии: она обтягивает и подчеркивает, увеличивая вдвое, любой недостаток. Но это ерунда. Настоящим препятствием для эксперимента стало то, что мне предстояло отправиться в горы (см. статью "Голые на Эльбрусе"). А перед такими поездками рекомендуют налегать как раз на углеводы: час любой активности в горах сжигает 600 ккал. Поэтому на две недели из положенного месяца я на диету попросту забил. А потом — забил еще и на восемь эльбрусовских дней. В горах особенно выбирать не приходилось, ел зачастую наипростейшие углеводы.

Когда я вернулся, до конца эксперимента оставалась неделя. И я хотел забить и на нее, любимые штаны и так уже спадали. Подобный эффект, если кто не знает, для месячной диеты очень большая редкость. Но все же не забил, решил поголодать хотя бы неделю, чтобы поделиться ощущениями.

Делюсь. Не есть углеводы по вечерам тяжело. Очень. Постоянно чувствуешь дискомфорт и голод. Никакие творог, рыба или постная индейка не помогают от него избавиться. Я уже и обед откладывал на попозже, и ложился в два ночи, чтобы в шесть съесть пару ореховых пирожных, все впустую. Более-менее привык только на 4-5 день. После чего уже наоборот — чувствовал себя отлично. Съедал после пробежки безуглеводный ужин, потом еще творог на ночь — и спать со светлой мыслью об утреннем тосте.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Инна Мартиросян, врач-эндокринолог, к.м.н.:

Очень сложно оценить диету, если во время нее изменилась физическая активность. Потеря веса может быть напрямую связана с сжиганием калорий во время нагрузок. В идеале суточное потребление углеводов составляет 40-50% и должно быть распределено равномерно. Если все они съедаются в первой половине дня, когда происходят активные энергозатраты, а во второй — исключаются, основной обмен пойдет за счет распада сначала углеводов (гликогена), затем жиров и белков. Соответственно, произойдет потеря веса. Такая диета имеет право на существование при условии, что послеобеденное время не заполнится жирами и белками.

Второй вариант: количество потребляемых углеводов очень мало, а суточная калорийность формируется за счет жиров и белков. Такой вариант аналогичен диете Аткинса. В этом случае минусов значительно больше, чем плюсов. Такая диета противопоказана диабетикам, повышает холестерин, снижает защитные свойства организма, может привести к заболеваниям желчного пузыря и почек. ■

СПОКОЙСТВИЕ В ВАШИХ РУКАХ

www.persen.ru

Семинары, конференции, зачеты и экзамены... Ваше самообладание постоянно проходит проверку на прочность. Попробуйте современное натуральное успокоительное Персен. Персен поможет быстро справиться с волнением и обрести уверенность в своих силах. Персен не вызывает сонливости и позволит в любой ситуации сохранять ясность мысли. Персен – и Вам по плечу любые задачи!

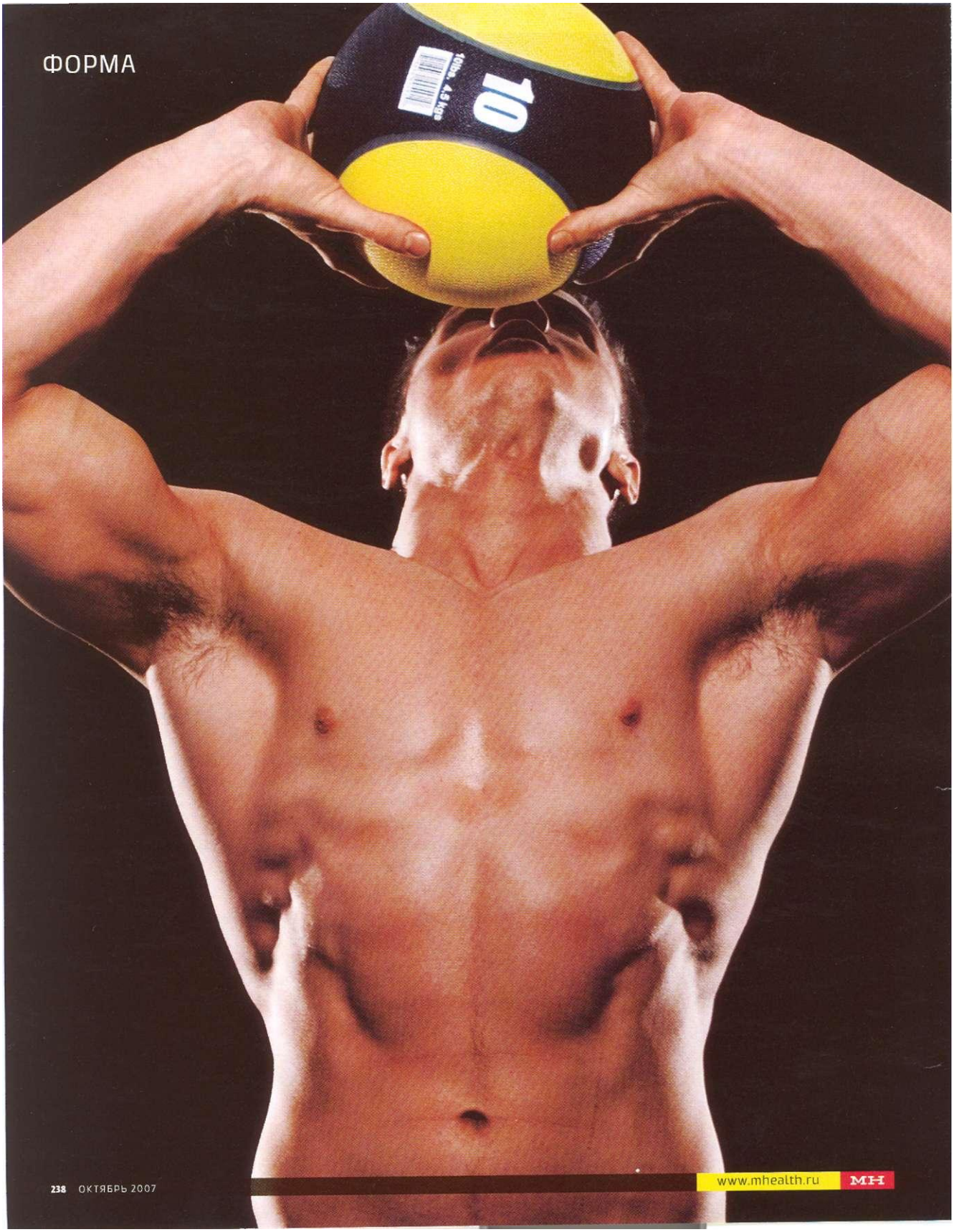
Телефон горячей линии: 8 800 100 05 35
8 800 1000 LEK

Звонок по России бесплатный.

lek
группа «Сандоз»

ПЕРСЕН ФОРТЕ® П №013803/01 ПЕРСЕН® таблетки П №016317/01.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ.


10

0% ЖИРНОСТИ

СБРОСИТЬ НЕСКОЛЬКО КИЛОГРАММОВ ПРОЩЕ НА СЛОВАХ, ЧЕМ НА ДЕЛЕ. НО ЭТО ПОТОМУ, ЧТО ТЫ ЕЩЕ НЕ СЛЫШАЛ ПРАВИЛЬНЫХ СЛОВ. ОНИ КАК РАЗ НАПРЯМУЮ СВЯЗАНЫ С ДЕЛОМ.

ТЕКСТ: МАЙАТ МЕРФИ. МЕТОДИКА: КРАЙГ БЭЛАНТАЙН

ТРИ ФАКТА, КОТОРЫХ ТЫ НЕ ЗНАЛ:

1

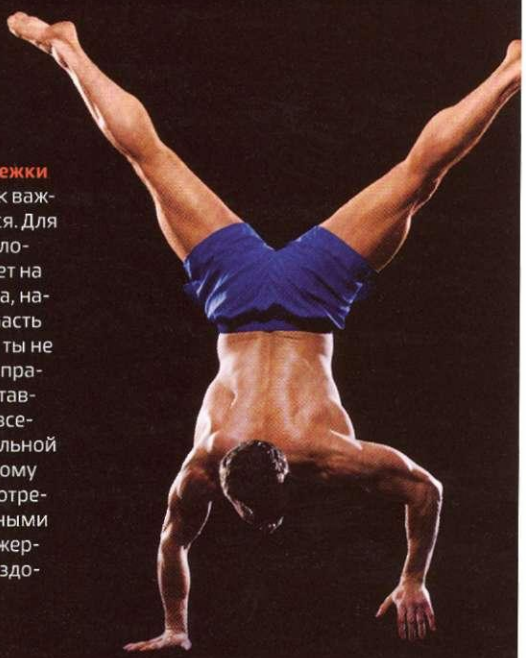
Приседания оказались еще более полезными, чем все думали. Последние исследования, проведенные в Штатах, доказали, что приседания со штангой сжигают почти втрое больше калорий, чем считалось несколько лет назад. Именно поэтому все тренировки, описанные далее, в обязательном порядке включают в себя это упражнение.

2

Цели определяют достижения. Будь мужиком – дай себе обещание сбросить не менее 10 кг этим летом. Мужчины, которые ставят перед собой такие непростые задачи, в конечном итоге достигают лучшего результата. Между прочим, наши программы помогут тебе скинуть порядка 2-2,5 кг в первую же неделю и чуть менее килограмма в каждую последующую.

3

30-минутные пробежки не важны. Ну, не так важны, как тебе кажется. Для общего баланса калорий, который влияет на регулирование веса, намного весомее та часть твоей жизни, когда ты не тренируешься. Как правило, активная составляющая занимает всего 20% от всей остальной деятельности, поэтому подкрепляй кардиотренировки интенсивными занятиями в тренажерном зале и частым здоровым питанием.



1. ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ: встань прямо, положив штангу на плечи чуть ниже верхней части трапеций и с силой сведи лопатки. Сохраняя естественный изгиб в пояснице, плавно опустись вниз. Полностью погасив инерцию в нижней точке упражнения, мощным движением вернись в исходное положение.

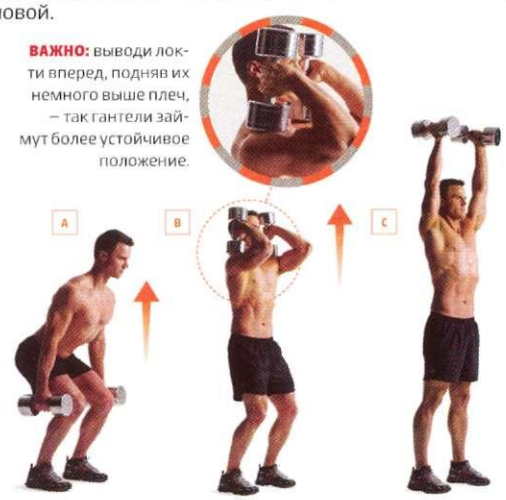
ВАЖНО: приседай так глубоко, чтобы верх твоих бедер опускался немного ниже коленного сустава.

2. СТАНОВАЯ ТЯГА: присядь перед штангой, лежащей на полу, и возьмись за нее хватом чуть шире бедер. Отталкиваясь от пола ногами, поднимись вверх и, не выпрямляя полностью ног в коленях, верни спину в нормальное для трезвого человека вертикальное положение, дополнительно сведя лопатки. Подконтрольно вернись в исходную позицию.

ВАЖНО: на старте твои голени должны касаться грифа штанги, так центр тяжести будет максимально близок к тазу и тянуть станет намного легче.

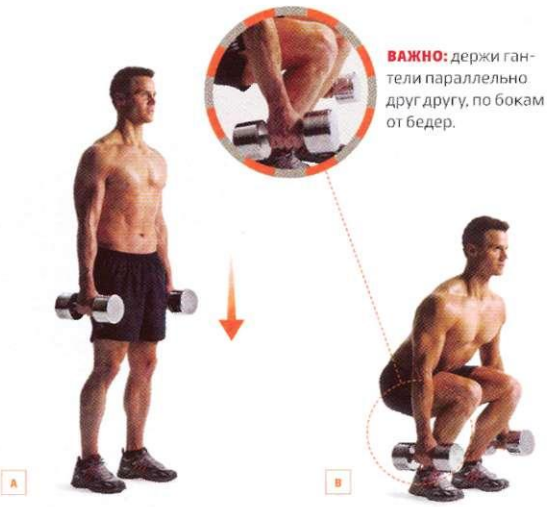
3. ТОЛЧОК С ГАНТЕЛЯМИ: из исходного положения стоя наклонись вперед, как показано на фото А, и резко ускорься вверх, локтями вытягивая отягощение к подбородку. Когда гантели достигнут уровня груди, подсядь под них, поместив торцами на передние дельты. После этого, немного помогая себе толчком ногами, выжми гантели над головой.

ВАЖНО: выводи локти вперед, подняв их немного выше плеч, – так гантели займут более устойчивое положение.



4. ПРИСЕДАНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ: встань прямо, поставив ноги на ширину бедер и взяв в руки по гантели. Сохраняя спину естественно прямой, отведи таз назад и присядь вниз, не отрывая пяток от пола. Без пауз вернись в исходное положение.

ВАЖНО: держи гантели параллельно друг другу, по бокам от бедер.

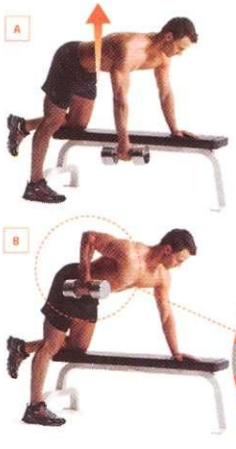


У НАС ВСЕ ТОЧНО

76% НА СТОЛЬКО УМЕНЬШАЮТСЯ ТВОИ ШАНСЫ СТАТЬ ПОДЖАРЫМ ПРИ ПРОПУСКАХ ТРЕНИРОВОК ИЗ-ЗА НЕХВАТКИ ВРЕМЕНИ

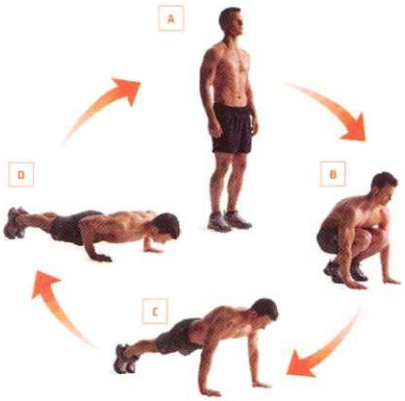
15% ПРЕВЫШЕНИЕ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КРУГОВЫХ ТРЕНИРОВОК ПО СРАВНЕНИЮ С БЕГОМ

5. ТЯГА ГАНТЕЛИ ОДНОЙ РУКОЙ: обопрись о скамью левой рукой и левым коленом, немного прогни спину и правую руку с отягощением направь вниз. Напрягая мышцы середины спины, подтяни гантель к поясу и сильно сожми мышцы между лопатками. Выдержи четкую паузу и вернись в исходное положение.

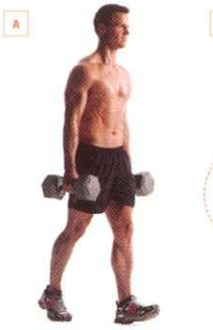


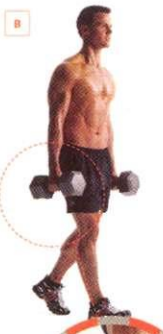
ВАЖНО: тяни гантель вверх, пока плечо не пересечет линию торса.

6. УПАЛ-ОТЖАЛСЯ: встань прямо, поставив ноги на ширину бедер. Теперь опустись вниз, сгибая ноги в коленях. Поставь ладони на землю и прыжком прими исходное положение для отжиманий от пола. Сделай одно отжимание и не менее бодрым прыжком вернись в предыдущее положение. Выпрями ноги – и снова в исходную позицию. Все эти действия считаются за один повтор.



7. ПРОГУЛКА ФЕРМЕРА: возьми в руки по паре тяжеленных гантелей и иди на слегка согнутых ногах заданное количество метров. Если ты ограничен в пространстве, ходи по кругу или рисуй шагами восьмерку.

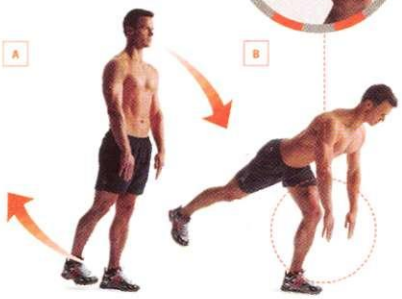




ВАЖНО: береги спину – не наклоняйся вперед или в стороны. Спина должны быть жестко зафиксирована в вертикальном положении.

8. РУМЫНСКАЯ ТЯГА НА ОДНОЙ НОГЕ: встань на левую ногу, правую – чуть назад, как показано на фото. Немного прогнув спину, отведи таз назад и наклонись вперед, опустив ладони на уровень середины голеней. Плавно вернись в исходное положение и повтори. Сделав заданное количество повторов, поменяй ногу.

ВАЖНО: держи колено опорной ноги немного согнутым – это убережет тебя от ненужных травм.



22 НА СТОЛЬКО КИЛОГРАММОВ МЕНЬШЕ СТАНОВИТСЯ НАГРУЗКА НА ТВОИ КОЛЕНИ ПРИ ПОТЕРЕ 4-5 КГ ЛИШНЕГО ВЕСА

10 ВО СТОЛЬКО РАЗ БОЛЬШЕ ТВОИ МЫШЦЫ СЖИГАЮТ КАЛОРИЙ ПО СРАВНЕНИЮ С ЖИРОВОЙ ТКАНЬЮ, ДАЖЕ ЕСЛИ ТЫ ВООБЩЕ НИЧЕГО НЕ ДЕЛАЕШЬ

НАЙДИ СЕБЕ ЗАНЯТИЕ!

Эти три комплекса безупречны. Осталось приложить немного усилий.

ОБЩИЙ ПОДХОД

Нагружая все тело сразу каждую тренировку, ты запустишь сильнейшую выработку всех главных гормонов, отвечающих за обладание рельефным телом буквально с головы до ног.
Исполнение: сделай 3 сета из 6 повторов толчков с гантелями (3). Затем выполни приседания (1), объединив их с тягой гантели (5). Эти два упражнения – комбинированный суперсет. Сделай в нем 3 сета по 8 повторов. Затем соедини становую тягу (2) и упражнение "упал-отжался" (6). Делай по 3 сета из 8 повторов становой тяги и 3 сета "упал-отжался", падая и отжимаясь по 30 секунд в каждом сете. Между суперсетами отдыхай не более чем по 45 секунд. Тренируйся так через день, но не более 3 раз в неделю.

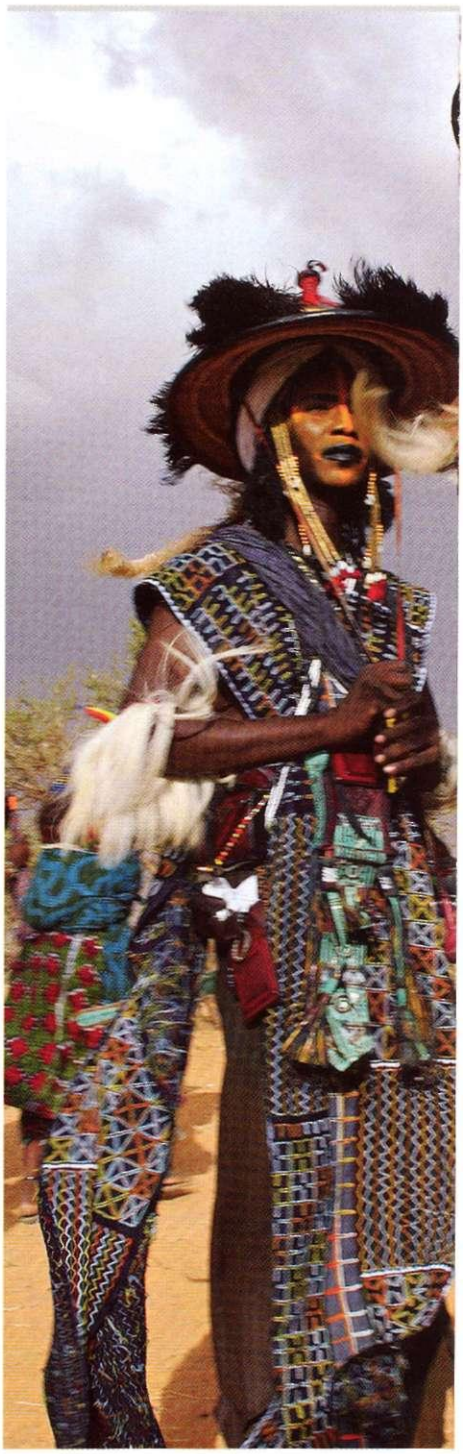
ПО-БЫСТРОМУ

Используй этот тренировочный план тогда, когда ты жестко ограничен во времени. Он в состоянии поддержать твои мышцы на должном уровне, одновременно ускоряя жиросжигание.
Исполнение: сделай становую тягу (2), толчок с гантелями (3), приседания с гантелями (4) и "прогулку фермера" (7) по кругу, выполняя их подряд без перерыва. Делай 8 повторов в первом и третьем упражнениях и 5 во втором. "Фермерскую прогулку" выполняй 30 секунд. Прокрути 2-4 таких круга, отдыхая между ними по 60 секунд. Этот комплекс можно делать 2-3 раза в неделю, отдыхая между тренировками как минимум один день.

ПО ДОМАМ!

Нет денег на зал? Нет зала вообще?! И не надо – комплекс позволяет тренироваться и худеть, не выходя из дома. Тебе не понадобятся даже гантели.
Исполнение: начни тренировку с 15 повторов приседаний, но вместо того, чтобы держать гантели, просто подними руки над головой – это все усложнит. Затем, не отдыхая, выполни 30-секундный сет "упал-отжался" (6) и по 10 повторов на каждую ногу румынских тяг (8). Считай все это одним кругом. Проделывай 2-4 круга, отдыхая между ними по минуте. Тренируйся так трижды в неделю, пока не доберешься до более цивилизованных мест. ■

ПРО ТО, КАК ДЕВОЧКА САША АФРИКАНЦЕВ ИСКАЛА



В Республику Конго я собиралась по совсем другим причинам, но главный редактор Men's Health Алексей Яблоков сказал: "Напиши-ка заметку про то, как там тебя клеили местные жители". Я посмотрела на него, потом на себя (в зеркало), вздохнула и поехала.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДРА КОНОПЛЯНОВА

17 МАЯ

Моим первым мужчиной в Демократической Республике Конго оказался высокий блондин в ярко-красной майке, явно славянской внешности.

— Вы журналистка? А я — Влад, менеджер. Меня предупредили, что вы прилетите.

Я зачарованно посмотрела в его кристально голубые глаза и уже почувствовала внутри себя некоторую томность, но тут выяснилось, что внутри этой маленькой страны доллары, выпущенные позже 2000 года, за деньги вообще не считаются и нигде не принимаются, и по итогам первых двух дней: я оказалась в чужой стране, без аккредитации, без ночлега, с $191 в кармане на две недели проживания. Тут никакие кристально голубые глаза не спасают.

18 МАЯ

там же

Есть мужчины в африканской деревне! Вторые сутки мы с фотографом Васей живем "контрабандой" на ооновской летной базе, где нас приютили вопреки всем инструкциям сердобольные русские пилоты. Я-то еще, правда, не подозревала, что душевая украинского экипажа станет призером за самый адекватный африканский санузел. Голубоглазый красавец Влад уже два раза по моей просьбе стоял на стреме, дабы во время моих помывок в душ невзначай не загляну-ла бригада потных бортмехаников.

Кстати, мужчина, способный подарить девушке хотя бы каплю бытового комфорта в сложных условиях, достоин того, чтобы девушка задумалась о нем в качестве самца… Я задумалась уже через сутки. Но так и не решилась. Нехорошо все же: вот так вот, с первым встречным, хоть и с голубыми глазами. Да и Яблоков не одобрит.

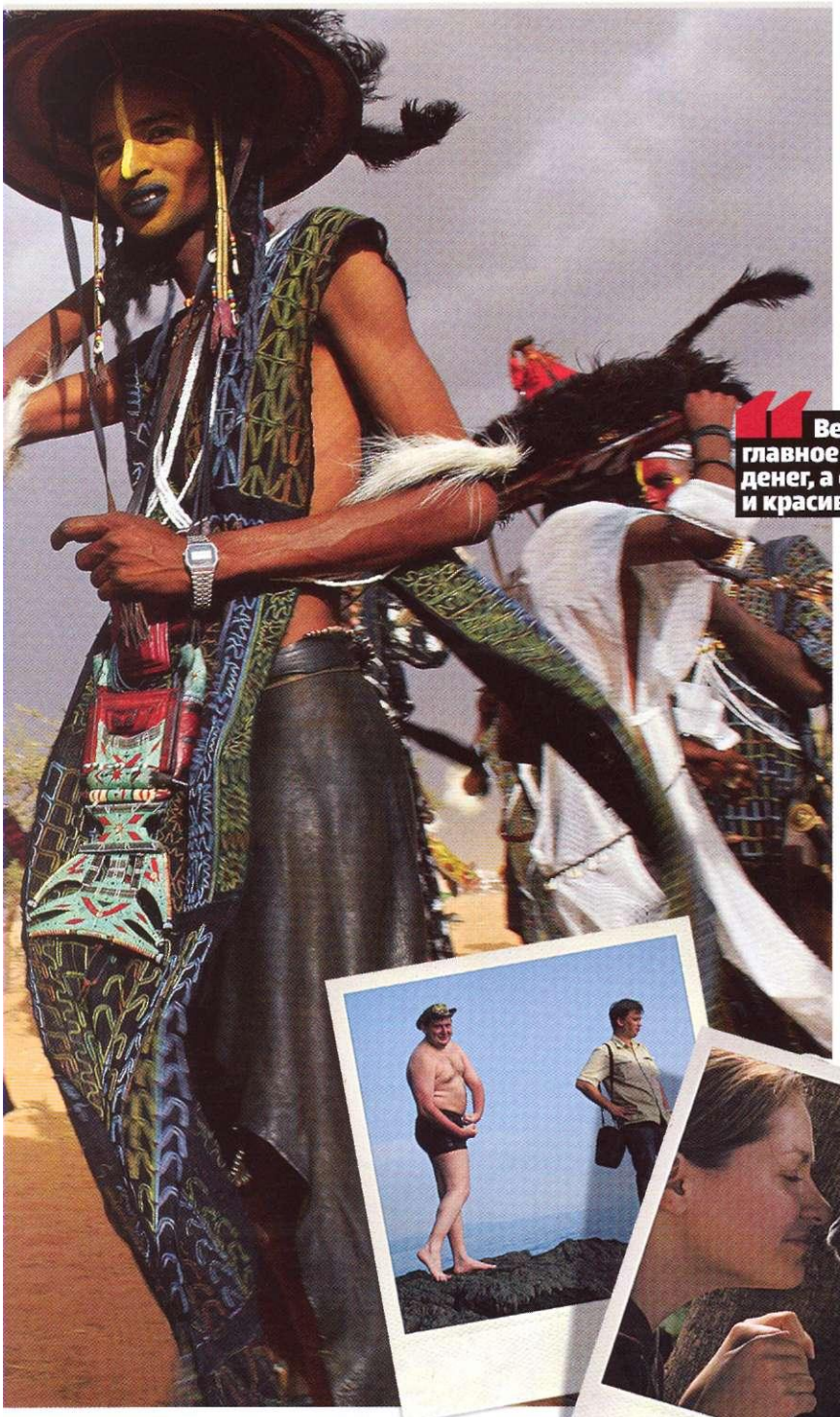
19 МАЯ

оценка активов непредвзятым пользователем

Никак не могу найти шамана, а надо бы. Зато, наконец, оценила, насколько я привлекательна по местным меркам. Стоило мне ляпнуть нашему проводнику, что мне 25 лет, детей нет и я не замужем, как он чуть не заплакал от жалости.

— Ну, знаешь, э-э-э, у нас тут в местных лесах водятся шаманы, они могут помочь даже в таких... э-э-э... случаях.

Мне показалось, что он пропустил слово "запущенных". Все-таки, видать, по африканским меркам я уже некондиционный товар. Можно даже сказать более оскорбительно — залежалый.



Я уже собралась всласть нарыдаться где-нибудь в зарослях, но тут в кафе заходит высокий чернокожий мужчина в костюме расцветки "вырви глаз". Обычно из такой ткани шьют шорты американские серферы и дико собой гордятся. А тут — "классическая двойка". Естественно, мне немедленно захотелось с ним познакомиться. Начать решила нетривиально.

— А вы модный! — говорю.

"Зеленопиджачный" африканец засмущался, начал благодарить: "Спасибо, мне тоже нравится. Вот, недавно купил".

Как мне позже объяснили, это один

"Ведь по местным меркам главное — не сколько у тебя денег, а есть ли у тебя еда и красивая одежда"

из самых приятных африканских комплиментов. Ведь по местным меркам главное — не сколько у тебя денег, а есть ли у тебя еда и красивая одежда. Картину знакомства неприятно оттеняло обручальное золотое кольцо на правой руке потенциального жениха. Каково же было мое удивление, когда Али (так его звали) из Бурунди сказал, что ему 42 года!

— Вы выглядите максимум на 30! — завороженно проговорила я.

— Правда? — удивился Али. — Это все потому, что мы живем на свежем [redacted] овощи. Мясо мало кто может себе позволить, поэтому никаких вредных токсинов. Транспорта нет — считай, ежедневно занимаемся спортом, плюс в отличие от европейцев мы не курим эти мерзкие сигареты и очень любим кока-колу!

Отмечаю: смущение в глазах мужчин в ответ на женскую инициативу повышает акции самца в глазах самки. Впрочем, Али быстро заворачивается в свой пиджак и исчезает. Я остаюсь одна. Теперь можно и порыдать.

20 МАЯ

Африканцы не пьют, африканцы курят

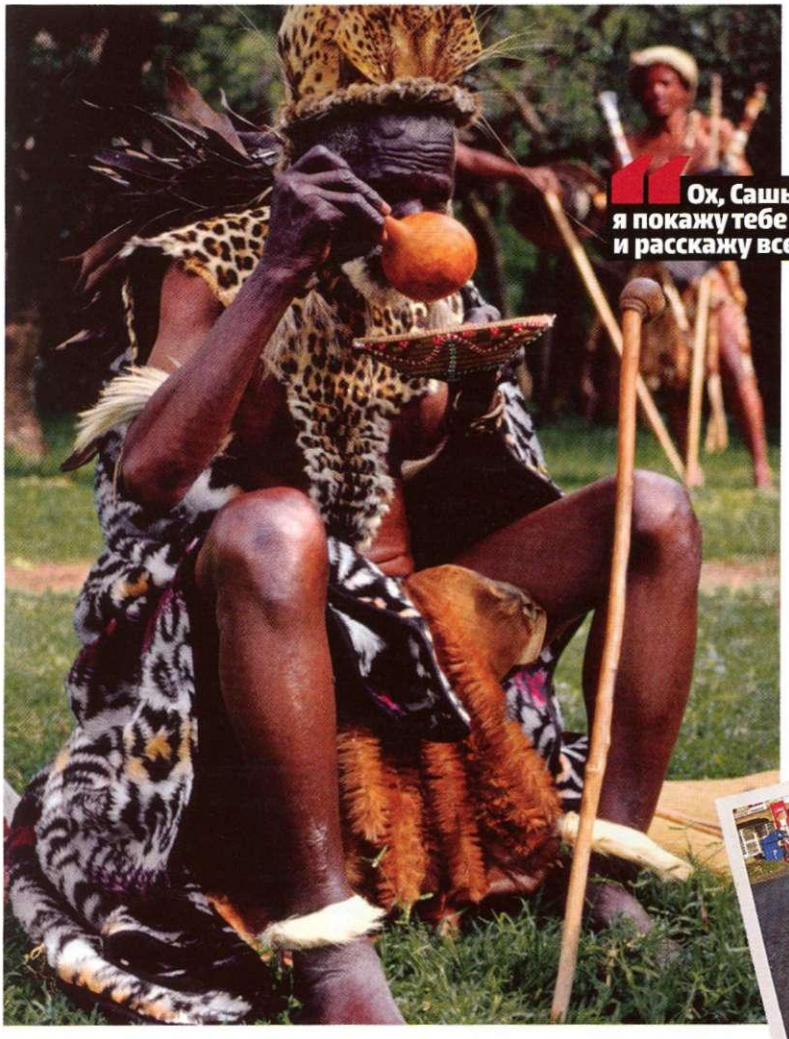
Африканские гостиницы заслуживают отдельного описания. Я считаю, мне выпала большая честь, потому что еще никогда в жизни я не жила в плацкартном вагоне "Москва–Воркута", который почему-то стоит на земле и стоит 25 баксов в сутки. Фотограф Вася, который жил в другом вагоне, хвастался, что у него в соседней комнате есть санузел, а у меня удобства — во дворе. Но его санузел в принципе не работал, так, одна декорация, в то время как в моем отеле кроме меня жил десяток бельгийских десантников, похожих на бультерьеров-мутантов. Все четыре дня я чувствовала себя в полной безопасности, а конголезская армия, которую европейская десантура приехала тренировать, жила у нас во дворе, попутно карауля забор. По утрам они бегали для бельгийцев за пивом.

Вот они, настоящие мужчины! Немногословные, фактически незаметные, если можно так писать про десантников. И главное — все выглядело так, как будто я их совершенно не интересовала, что, разумеется, рождало в моей душе протест. На практике это означало, что я как бы невзначай надевала не очень длинные, мягко говоря, юбки и шорты. Грубо говоря, они были короткие.

Десантники меня упорно не замечали. А вскоре вообще съехали. Боже, как я переживала! То утро выдалось на редкость мрачным, а в раскрытом проеме санузла я обнаружила писающего мимо унитаза негра. Другой, свободной рукой он мне приветливо помахал…

21 МАЯ

Я популярна! Со мной фотографируются на улице!



22 МАЯ

В субботу вечером в баре моего плацкартного вагона собралась "золотая молодежь". Контингент состоял из местных проституток и пары уже основательно пьяных белых, которые оказались военными ооновскими наблюдателями. Один из них, огромный седовласый швед, сделал мне предложение, подкупающее своей новизной: "Как насчет того, чтобы пойти ко мне в номер?"

> **"Ох, Сашья... пойдем ко мне в номер, я покажу тебе одну маленькую штучку и расскажу все что угодно про ООН"**

— Очень плохо, — говорю. — Насколько я знаю, по инструкции ооновцы не могут спать с местными, а также друг с другом. Я — пресса, поэтому по рангу приравниваюсь к местным…

— Ох, Сашья... пойдем ко мне в номер, я покажу тебе одну маленькую штучку и расскажу все что угодно про ООН…

— Тем более! — осадила я нахала. — Маленькая штучка меня не волнует, а государственные секреты и подавно.

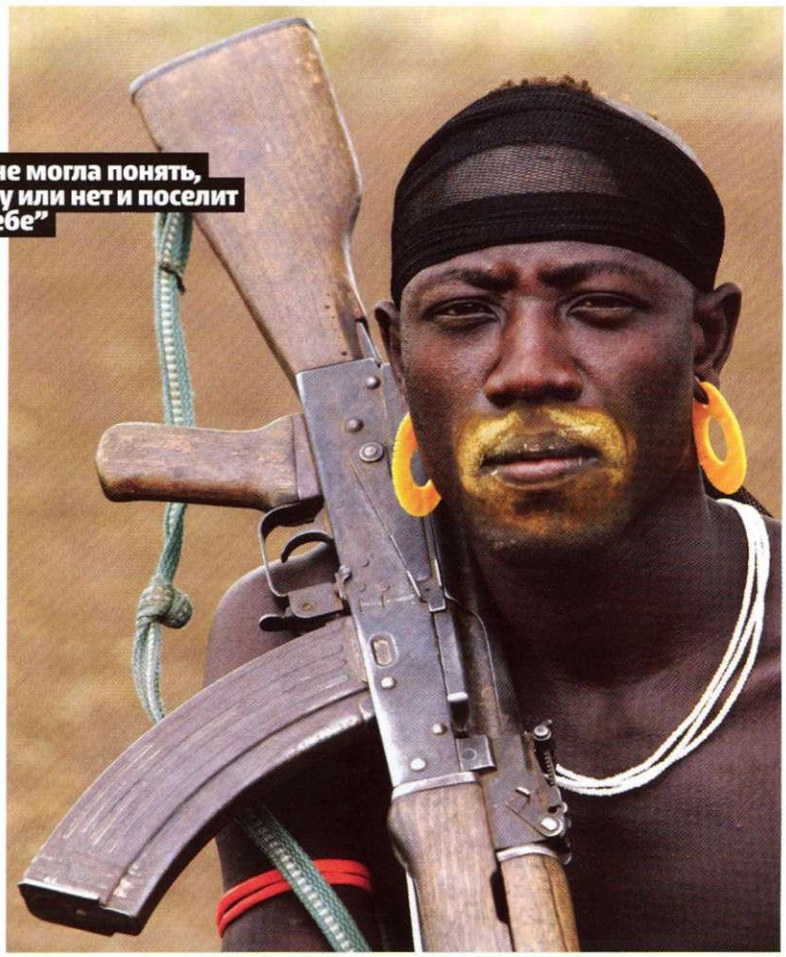
23 МАЯ

Прилетели в Гому. Вписки тут у нас нет, денег тоже. Есть только бумажка с номером телефона менеджера тюменской авиакомпании, чьи пилоты тут базируются. Меня предупредили, что мой ночлег на арендованной для пилотов вилле напрямую зависит от того, понравлюсь я ему или нет.

> “Я никак не могла понять, нравлюсь я ему или нет и поселит ли он меня к себе”

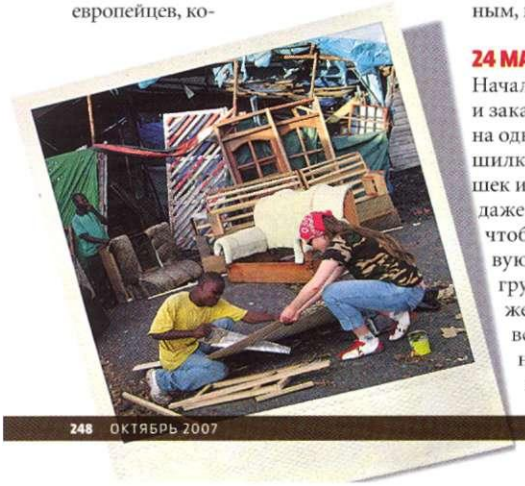
Я стала готовиться нравиться (какое чудовищное предложение! Яблоков меня убьет).

В аэропорту ко мне подошел высокий кареглазый мужчина в очках и с серьгой в ухе, который явно выделялся среди окружающих холеностью и приличной одеждой. Я никак не могла понять, нравлюсь я ему или нет и поселит ли он меня к себе. Я включила свое обаяние на полную катушку: чем спокойнее было его поведение, тем я интенсивнее танцевала вокруг него свою воображаемую джигу. “А может, он гей?” — вдруг подумала я. Хорошая одежда и серьга в ухе. Плюс полное равнодушие к женщинам. Надо предпринять тактильную атаку.



24 МАЯ

Индийский военный контингент ООН — прекрасен. Они все делают правильно! Не раздражаются на мои девичьи вопросы, я везде хожу с сопровождением, мне отвешивают тонны комплиментов, и никто не лезет потрогать белую женщину руками! Странно, что такие простые вещи оказываются понятными для мужчин из стран третьего мира и совсем загадочными для европейцев, которые считают, что вдали от родины им все позволено. Лучший способ склеить девушку — быть вежливым и воспитанным, можно даже сказать, скромным.



24 МАЯ

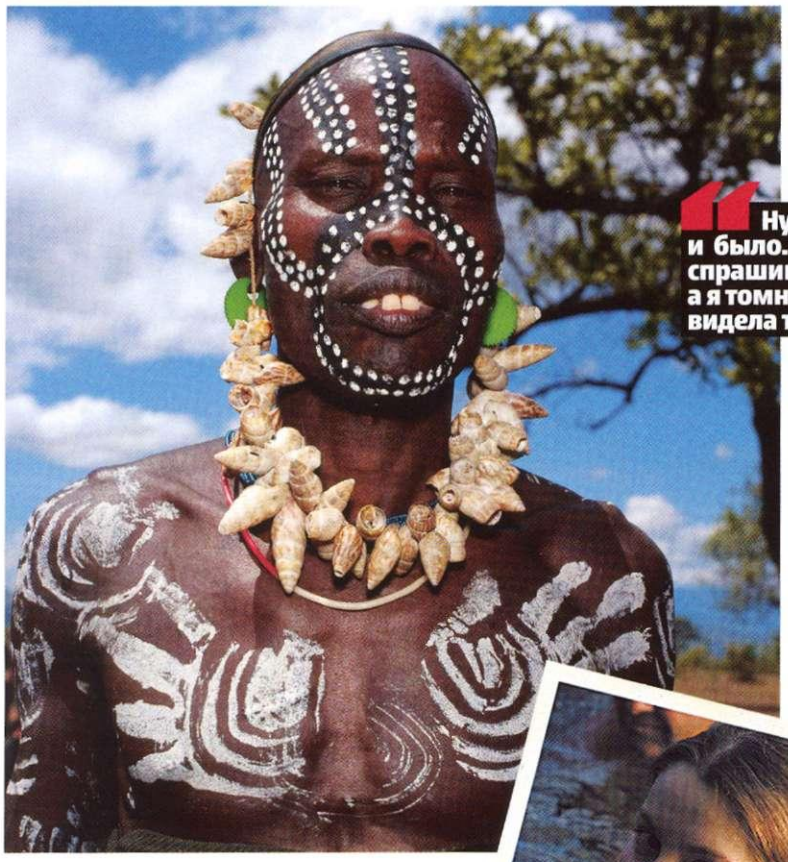
Начальная стадия грехопадения, как и заказывал Яблоков. Мы живем с М. на одном этаже, только я в комнате-сушилке, под сенью белоснежных рубашек и горы носков. А у М. — санузел, даже есть интернет. Веский повод, чтоб начать к нему шастать. В первую ночь мы стояли на балконе, и он грустно вздохнул: “По логике я должен тебя соблазнять, за меня вон вся вилла переживает”. Мне, конечно, пассаж понравился — тонко, интеллигентно, плюс грамотный перевод стрелок на общественное мнение. Мол, я-то сам, конечно, рыцарь и джентльмен, а вот другие...

Однако на десктопе у него красовалось фото женщины лет 40, хотя ему 30. Отношения у него с дамой были сложными… Чужое брать нехорошо, подумала я. Впрочем, все решит случай.

25 МАЯ

Случай все решил. Была ночь. Назавтра мне улетать, терять нечего, а удовольствие — вон оно, только руку протяни. Ну, я и протянула… Разумеется, на следующий день я никуда не улетела. Фотограф Вася улетел, а я нет. Вечером с десктопа исчезли фотки той зрелой женщины в драном платке.

И началось…



27 МАЯ

Опять не улетела. Торчать тут еще минимум неделю из-за бардака с рейсами. Кто-то остроумный, в ответ на пассаж М. в сетевом дневнике о приезде на виллу журналистки, заметил: "Ага, и 10 экипажей передрались за право сводить ее в ресторан". Ну да, все примерно так и было. Но мне наплевать. Он спрашивал меня: "Тебе хорошо?", а я томно отвечала: "Милый, я такое видела только в зоопарке"...

Через несколько дней после того, как я фактически переехала к нему в комнату, живший под нами командир авиагруппы съехал. Он сказал мне самую важную в моей жизни фразу. Учим, мальчики, наизусть:

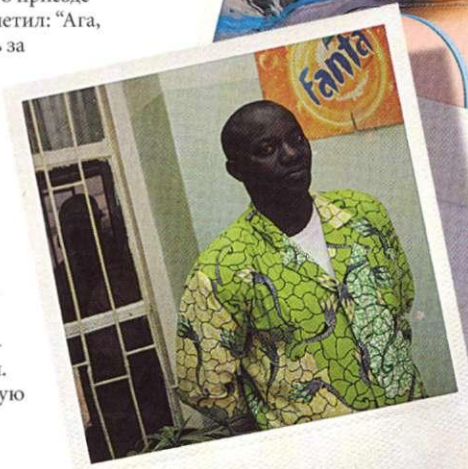
— Ты, конечно, без башки. Но знаешь, мне кажется, тебе нужен такой муж, как я. Ты будешь спасать мир в своей зеленой панамке, бороться за права пигмеев в ЮАР, а я просто буду всегда рядом и решу все твои реальные проблемы, на которые у тебя веч-

"Ну да, все примерно так и было. Но мне наплевать. Он спрашивал меня: "Тебе хорошо?", а я томно отвечала: "Милый, я такое видела только в зоопарке"

но не хватает времени, пока ты пишешь очередную заметку. Все лампочки в нашем доме будут гореть, а кран не будет капать.

Это было что-то такое неописуемое, отчего я сразу потеряла остатки разума и бдительности. И смотрела на него во все глаза — зачарованная, как крыса.

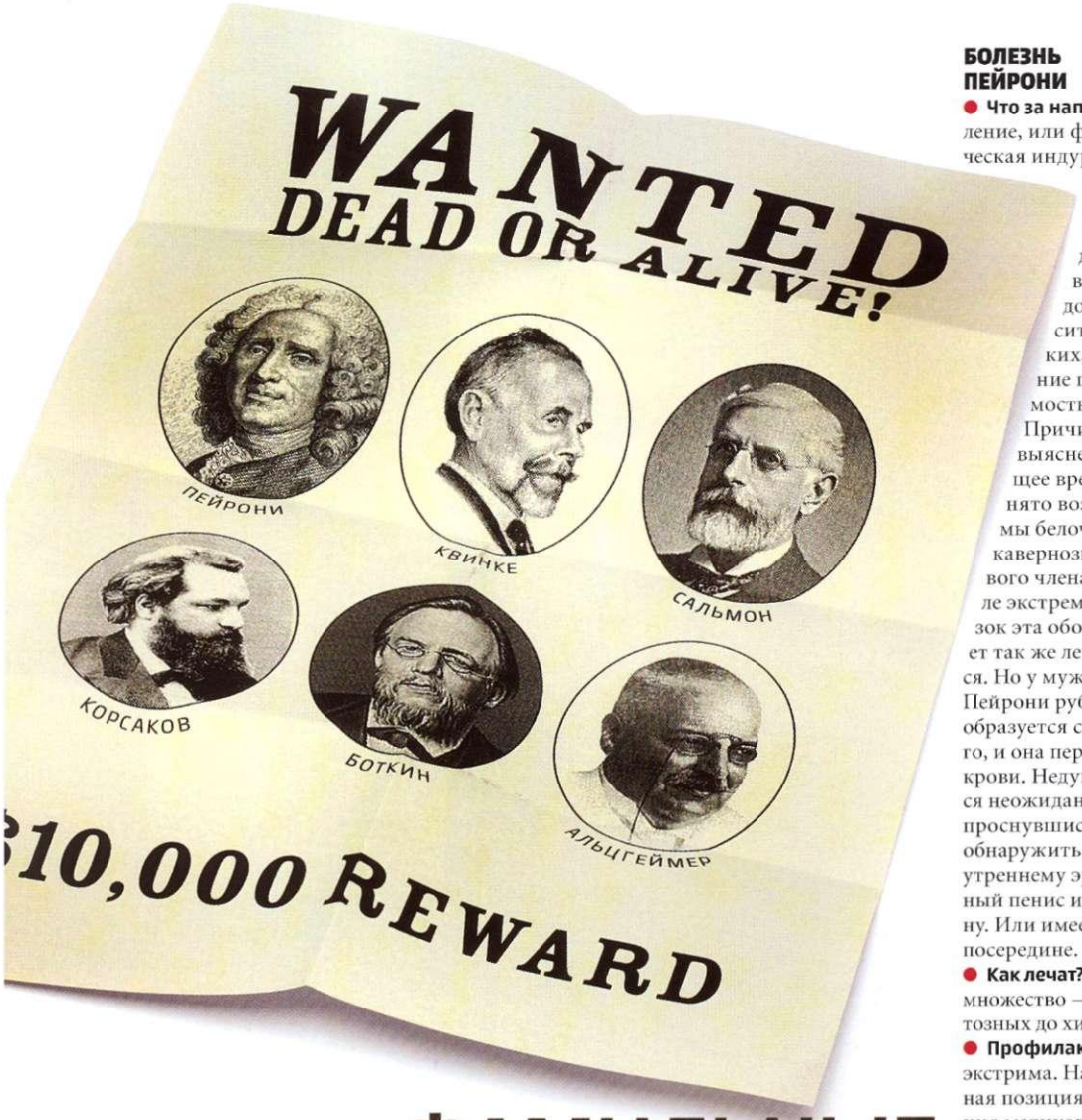
Я вернулась в Москву с опозданием в неделю и стала ждать своего М. Через две недели он летел в Тюмень через столицу. Не буду лить горькие слезы, однако скажу: любовь — это не когда барышня делает боевой раскрас, чтобы якобы понравиться. А когда барышня с подругой за сутки до приезда дорогого гостя отмывает квартиру, варит густой борщ и рубит салаты. Чтобы гостю было чисто и вкусно, а ты вся такая легкая, к поцелуям зовущая.



Ну а потом он улетел в Тюмень, забыв, конечно, обо всем.

Поначалу я страшно переживала, запивая горе африканским ликером "Амарула", и кляла в сердцах главреда Алексея Яблокова, который, между нами, после такого эксперимента должен как честный человек на мне жениться. В крайнем случае, поручить эту ответственную миссию своему заму Цыганову. А потом вдруг я подумала, что это был крайне интересный и полезный со всех точек зрения опыт. Мне кажется, я почти поняла смысл фразы: "Настоящий мужчина должен быть свиреп, вонюч и волосат". ■

ФОТО: EAST NEWS



ФАМИЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ

Интересно, почему название одной болезни порой и выговорить-то невозможно, а другой присваивают вполне человеческую фамилию? Мы не ведаем ответа на этот вопрос. Зато знаем несколько мемориальных заболеваний, с которыми тебе категорически не советуем сталкиваться в жизни.

БОЛЕЗНЬ ПЕЙРОНИ

● **Что за напасть?** Искривление, или фибропластическая индурация, полового члена. Заболевание, которым страдают мужчины в возрасте от 25 до 65 лет. Относится к числу редких, но в последние годы обращаемость увеличилась. Причины до конца не выяснены. В настоящее время вину принято возлагать на травмы белочной оболочки кавернозных тел полового члена. Обычно после экстремальных нагрузок эта оболочка заживает так же легко, как и рвется. Но у мужчин с болезнью Пейрони рубцовой ткани образуется слишком много, и она перекрывает ток крови. Недуг проявляется неожиданно. Как-то раз проснувшись, ты можешь обнаружить, что твой поутреннему эрегированный пенис изогнут в сторону. Или имеет утоньшение посередине.

● **Как лечат?** Вариантов множество — от медикаментозных до хирургических.

● **Профилактика:** секс без экстрима. Наиболее опасная позиция, с точки зрения медиков, — женщина сверху. Особенно когда она отклоняется назад и плохо себя контролирует (например, пытается сесть обратно на выскользнувший пенис и промахивается).

● **В честь кого?** Франсуа Гиго де ля Пейрони (1678-1747). Французский врач, основатель Парижской хирургической академии. Лейб-медик Людовика XV (с 1736-го). Болезнь была описана в 1743 году.

КОРСАКОВСКИЙ ПСИХОЗ (АМНЕЗИЯ КОРСАКОВА)

● **Что за напасть?** Алкогольный психоз с нарушениями памяти, которые в первую очередь относятся к запоминанию текущих событий и воспроизведению недавнего прошлого. Могут выпасть из памяти, допустим, последние годы жизни. Постоянными симптомами являются также псевдореминисценции и конфабуляции. В основе конфабуляций лежат невероятные и неправдоподобные истории, в которых больные играют обычно активную роль. Характерным признаком корсаковского психоза является постоянная эйфория и снижение критики.

● **Как лечат?** Психотерапевтически. Но лишь в редких случаях может наступить восстановление памяти.

● **Профилактика:** пить меньше надо.

● **В честь кого?** Корсаков Сергей Сергеевич — психиатр (1854-1900). В 1887 году в Московском университете получил степень доктора медицины, представив в качестве диссертации работу "Об алкогольном параличе". Психоз, названный в его честь, был описан в том же 1887-м под названием "токсическая церебропатия".

БОЛЕЗНЬ БОТКИНА

● **Что за напасть?** Желтуха инфекционная, или гепатит А. Болезнь грязных рук. Заражение вирусом происходит в основном через загрязненные продукты питания и воду. Начальный период проявляется симптомами обычного ОРЗ. Потом возникают типичные признаки: потеря аппетита, тошнота, рвота, боли в верхней части живота, появление желтухи, потемнение мочи и обесцвечивание кала. Гепатит А не становится хроническим и редко приводит к смерти.

● **Как лечат?** Зачастую достаточно диеты и постельного режима.

● **Профилактика:** вакцинация. Повторно заболеть невозможно.

● **В честь кого?** Боткин Сергей Петрович (1832-1889), русский врач, ученый и общественный деятель. Доказал, что болезнь является инфекционной, в 1883 году.

Сальмонеллез

● **Что за напасть?** Любое заболевание, вызванное бактериями рода Salmonella. Например, брюшной тиф и паратифозные инфекции (клинически сходные с брюшным тифом) и гастроэнтериты. Последние наиболее распространены, в их числе и сальмонеллезные "пищевые отравления", обычно легкие или среднетяжелые заболевания, характеризующиеся воспалительным процессом в тонком кишечнике. Первые симптомы появляются в ближайшие два дня после орального заражения. При тифо-паратифозных болезнях инкубационный период может длиться до 25 дней. В типичных случаях наблюдаются лихорадка, боли в животе и диарея (при брюшном тифе — запор).

● **Как лечат?** С помощью антибиотиков.

● **Профилактика:** сальмонеллы бодры до чрезвычайности. В морской воде они живут до 217 дней, в комнатной пыли — почти два года, в яйцах и замороженном мясе — до 13 месяцев. Смертельна для них только высокая температура. Так что хорошо прожаривай котлеты, проваривай яйца и не забывай их вовремя убирать в холодильник.

● **В честь кого?** Первую сальмонеллу — Salmonella choleraesuis — в 1894 году описал Теобальд Смит (1859-1934), американский патолог и бактериолог. Он ошибочно счел ее возбудителем свиной чумы и назвал в честь... своего наставника — Даниеля Сальмона. О как!

ОТЕК КВИНКЕ

● **Что за напасть?** Гигантская крапивница, внезапное появление отека кожи и слизистых оболочек. Поражает губы, щеки, веки или половые органы и сопровождается болью, жжением, реже — зудом. Вид аллергической реакции организма. При отеке в области гортани возникает удушье. При возникновении подобного состояния рекомендуется срочно принять антигистаминный препарат или вызвать скорую помощь. Летальные исходы редки, но не исключаются. Отек Квинке держится от нескольких часов до нескольких суток и исчезает бесследно.

● **Как лечат?** Антигистаминными средствами.

● **Профилактика:** есть склонность к аллергии — не затягивай с визитом к врачу.

● **В честь кого?** Квинке Генрих (1842-1922) — немецкий врач-терапевт. В 1882 году подробно изучил острый ангионевротический отек кожи, который и назван в его честь.

БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА

● **Что за напасть?** Дегенеративное заболевание головного мозга, одна из распространенных форм приобретенного слабоумия (деменции). Самое раннее начало заболевания зафиксировано в 28 лет, но обычно оно проявляется после 40-50. Ранее его ошибочно рассматривали как проявление старения или как "склероз" мозговых сосудов. На самом деле связано с дегенерацией нервных клеток (нейронов). Симптомы разнообразны: постепенное снижение памяти и внимания, нарушение процессов мышления, дезориентация во времени и пространстве, затруднения при подборе слов, изменения личности. Подтвердить диагноз можно только методом биопсии (биохимического анализа проб головного мозга).

● **Как лечат?** Существует несколько методик временной приостановки или замедления прогрессирования, но полное исцеление в настоящее время невозможно.

● **Профилактика:** исключена, поскольку неизвестны причины.

● **В честь кого?** Альцгеймер Алоис (1864-1915) — немецкий психиатр и невролог. Впервые описал заболевание (пресенильный психоз) сто лет назад, в 1907 году. Болезнью Альцгеймера его назвал немецкий психиатр Эмиль Крепелин, коллега Алоиса. ■

ФОТО: SCIENCEPHOTO/EAST NEWS, WELLCOME IMAGES/PHOTAS

ОБЯЗАЛОВКА

Приз за предложенную тему — Incanto Pour Homme Essential от Salvatore Ferragamo — получает Александр (uncle_shura@rambler.ru).

ЧЕРЕЗ НЕ МОГУ

ЦЕНОЙ НЕИМОВЕРНЫХ УСИЛИЙ, ПОДСТЕГИВАЕМЫЙ КНУТОМ ГЛАВРЕДА И ГОНОРАРНЫМ ПРЯНИКОМ, АЛЕКСЕЙ ЦЫГАНОВ ВСЕ-ТАКИ СДАЛ ЗАПЛАНИРОВАННЫЙ В ПРОШЛЫЙ НОМЕР МАТЕРИАЛ О ТОМ, КАК ЗАСТАВИТЬ СЕБЯ РАБОТАТЬ.

Со "Стрессом" все в порядке, дописываю", — написал я в письме Алексею Яблокову, отбывшему в отпуск. Написал четыре дня назад. Соврал. Хотя на тот момент, когда писал, был уверен: вот сейчас сяду, вдохну, выдохну и быстро отстрочу положенные тысячи знаков. Что, собственно, может мне помешать? Работу свою я люблю. Отвлекаться по большому счету не на что: в ЖЖ, ICQ и на форум MH я заглядываю исключительно в перерывах между свершениями великих редакторских дел. Точнее, заглядывал. До тех пор, пока не взялся за эту статью. Теперь же только и делаю, что спорю с форумчанами, читаю френд-ленту и подмигиваю знакомым красоткам из "аси". Почему — хороший вопрос. Вроде бы и тема интересная, и время для безделья неподходящее: дедлайн на носу. В общем, пришлось обратиться за помощью к специалистам.

ПРОСТЫЕ РЕШЕНИЯ

— Снижение интереса к любимой работе может быть вызвано массой различных причин, — говорит Марианна Татарникова, психолог, а заодно — HR-директор и консультант по управлению компании World Gym Consulting. — Начнем с того, что она может просто приесться. Любому человеку интересна та работа, в которой время от времени возникают какие-то новые аспекты. Если этого не происходит, работа становится обыденной и интерес к ней снижается.

Ситуация явно не моя, но понять ее можно. О чем-то подобном уже писал в этом номере Константин Инин (см. статью "WoW: халявные деньги"). Можно быть профессиональным геймером, зарабатывая на продаже виртуальных ценностей, добытых в игре. Но когда эта игра ограничена выполнением одних и тех же незамысловатых действий, с катушек съехать совсем недолго. В общем, если работа превратилась для тебя в рутину, самое время отправиться к начальнику и поговорить с ним об изменении списка твоих должностных обязанностей. Или вширь — в сторону профессионального роста, или вверх — в сторону роста карьерного.

— Другая причина — смена жизненных ориентиров, — продолжает Марианна. — Люди меняются. А вместе с ними меняется и их мотивация к работе.

Проще всего объяснить на женщинах. Окончила, скажем, девушка институт с красным дипломом, устроилась на работу в мужской коллектив и хочется ей перед опытными сотрудниками не ударить в грязь лицом. Доказать, что может она, несмотря на молодость, работать не хуже других. И что по половому признаку дискриминировать ее ни в коем случае нельзя. С такой мотивацией гражданка трудится как вол, добивается повышений и постоянно поднимает свою планку. А потом — выходит замуж, заводит детей, и на смену карьерному росту приходит семейный уют.

С мужчинами немного сложнее. Но в целом ситуация похожая. Сегодня ты готов работать на "дядю" за стабильность и карьерный рост, а завтра — мечтаешь о собствен-

ном бизнесе и свободном графике. Выход один: вслед за жизненными ориентирами сменить и работу.

— Но самые распространенные причины недостаточной работоспособности — усталость, предшествующая отпуску, и общая расслабленность, сохраняющаяся в первые дни после него, — утверждает психолог.

Это, похоже, мой вариант. За текст, который ты читаешь в данный момент, я взялся как раз за неделю до отпуска, когда сил не хватало уже ни на что. Потом была неделя на пляже вдали от цивилизации и с выключенным мобильником. И вот я снова страдаю над той же статьей, сражаясь с собственной ленью и прогоняя из головы шум морского прибоя. Что делать?

— Не заставлять себя! — настаивает Марианна. — Все идет так, как надо организму. А его не обманешь. После отпуска человеку необходимо адаптироваться к работе. И период реабилитации обычно совпадает по длительности со временем отдыха. Ускорить процесс помогут занятия фитнесом и составление плана работы на каждый день. Это позволит держать себя в физическом и психологическом тонусе.

Решено: с завтрашнего дня агенда — мое второе имя, а утренняя зарядка — лучший друг. Вот только описанными примерами проблема, как выяснилось, не исчерпывается.

КОПАЕМ ГЛУБЖЕ

Отсутствие желания работать может быть симптомом набирающего популярность во всем мире синдрома профессионального выгорания. Сам по себе синдром — тема отдельного большого разговора в рамках этой рубрики. Ведь самый "благоприятный" фон для его развития — хронический стресс, ведущий к истощению эмоционально-энергетических ресурсов человека. Как такое происходит, понять нетрудно. Достаточно взглянуть на список профессий, представители которых "выгорают" чаще остальных. Это директора и топ-менеджеры, медицинские и социальные работники, преподаватели и сотрудники правоохранительных органов. Необходимость постоянно общаться с большим количеством людей, а хуже — ими руководить, оказывается не каждому по плечу. Прибавь к этому осложняющие факторы — недостаточную компетентность, страх потерять работу, жизнь в мегаполисе, неумение быстро подстраиваться под сложившуюся ситуацию — и получи на выходе ощущение постоянной усталости, головные боли и снижение продолжительности жизни. Особенно у мужчин. Впрочем, не будем сгущать краски.

— Недостаточная работоспособность в условиях синдрома профессионального выгорания, как и в прочих случаях, описанных ранее, — состояние понятное, — считает практикующий врач-психотерапевт Андрей Геннадьевич Бабин. — Человек может сам найти ему причину и ликвидировать ее: уйти в отпуск, если устал; поменять работу, если не справляется или не смотивирован; обратиться к психологу, наконец, если вынужден работать в состоянии хронического стресса. Сложнее, если мы имеем дело с таким явлением, как апатия.

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ

АЛЕКСАНДР ЖУРАВЛЕВ
Владелец компании Eurotime
– Заставить работать, безусловно, можно – кнут и пряник еще никто не отменял, а вот желание работать можно только мотивировать – в этом принципиальная разница. Работа, выполненная с желанием, несравненно более эффективна и успешна. Я уверен, что если правильно мотивировать работника, то не понадобятся ни запреты, ни слежка, ни подслушивание, ни другие драконовские методы, унижающие достоинство человека и провоцирующие нездоровую атмосферу тотальной подозрительности в коллективе. Я сторонник демократичных, но ни в коем случае не панибратских отношений. Хотя в определенных случаях нужны и авторитарность, и, увы, тот самый "кнут", я все-таки делаю ставку на "пряник".

ОКСАНА БОНДАРЕНКО
Президент компании Show-room "Ли-Лу"
– Самое сложное – это заставить себя думать о работе во время отдыха. Но иногда приходится. Хотя мне достаточно легко сконцентрироваться. Просто сажусь у компьютера и собираюсь с мыслями. А что касается подчиненных, то методов разных много. Я довольно строгий руководитель. Кому не интересно работать у нас – скатертью дорога. Насильно мы сотрудников не держим. В первую очередь рассчитываю на сознательность, ну и, конечно, оплату труда. Рубль стимулирует.

КОРИН ЖАК
Медиа-PR-директор компании "Селдико"
– Я придерживаюсь простого правила: лучше все сделать сейчас, чем откладывать на завтра. Я пытаюсь разобраться с проблемами в самом начале, а не жду, когда катастрофа становится необратимой. Очень часто даю своему сотруднику goal – задачу, которую он должен решить как можно быстрее всеми доступными методами. Чем быстрее он решит проблему, тем больше времени у него останется на себя. И если человек не понимает всей важности и срочности поставленной задачи, я становлюсь строгой и буду давить на него до тех пор, пока гол не будет в воротах.

МОЗГОВОЙ ШТУРМ

Пичкать себя лекарствами — не лучшая идея. Но когда на работе аврал, в голове — каша, а о здоровом восьмичасовом сне приходится только мечтать, другого выбора порой не остается. На что обратить внимание, подскажет Евгений Пашанов.

В медицине этим словом (от греч. apatheia — бесчувственность) обозначают болезненное состояние, выражающееся в безразличии, в безучастном отношении к происходящему. К жизни вообще, к работе — в частности.

Чаще всего апатия является симптомом депрессии. Более того, при любой депрессии апатия неизбежна. Вот только диагностировать ее самостоятельно, в отличие от того же синдрома выгорания, практически невозможно. Ведь депрессия поражает в том числе и область сознания, отвечающую за критическое отношение к себе самому. В этом и главный подвох. И чем хуже состояние, тем меньше к нему критики. Вспомни: самыми здоровыми считают себя больные в психозе — с галлюцинациями и бредом.

— Многие пациенты с депрессией квалифицируют ее именно как чрезмерную усталость, — утверждает Андрей Геннадьевич. — Они пишут мне письма с жалобами из серии "Не хочется работать, чувствую себя вялым". А потом приходят на прием, и выясняется, что состояние у них давно уже ни к черту: либидо нет, ничего не стоит, бессонница, аппетит отсутствует, на работу они ходят исключительно по инерции, и им давно пора уже пить лекарства… Впрочем, иногда нежелание работать является лишь первым шагом к депрессии. Потому что апатия — это отсутствие в том числе и стартовой энергии, инициативы. А это приводит к снижению самооценки, разочарованию в себе, возникновению чувства вины и как следствие — развитию депрессивного состояния.

В общем, если ты опять читаешь МН вместо того, чтобы заниматься составлением годового отчета, паниковать пока не стоит. Но если твое состояние близко к апатичному, длится более двух недель и, похоже, не планирует заканчиваться, это веский повод проконсультироваться у психолога или психотерапевта. Хуже не будет. ■

НООТРОПИЛ (ОН ЖЕ ПИРАЦЕТАМ)

Классический представитель группы препаратов, стимулирующих мозговую деятельность.

ДЕЙСТВИЕ: активирует ассоциативные процессы в головном мозге, улучшает память, настроение и ментальность. Повышает интегративную деятельность мозга и интеллектуальную активность, стимулирует процессы обучения, восстанавливает и стабилизирует нарушенные функции.

КАК ПРИНИМАТЬ? Проконсультируйся с невропатологом или психоневрологом.

СТИМОЛ

Общетонизирующий препарат.

ДЕЙСТВИЕ: антиастеническое, нормализующее обменные процессы. Снижает уровень лактата в крови, снимает усталость и сексуальную слабость.

КАК ПРИНИМАТЬ? Внутрь во время еды, запивая водой. Взрослым — по 10 мл 3 раза в сутки. Курс лечения не более 12 дней.

ГЕРИМАКС ЖЕНЬШЕНЬ

Общетонизирующий растительный экстракт, действие которого основано на природных свойствах корня женьшеня. Рекомендуется в качестве лечебно-профилактического средства.

ДЕЙСТВИЕ: стимулирует ЦНС, повышает умственную и физическую работоспособность. Улучшает половую функцию. Ускоряет процесс восстановления в период выздоровления.

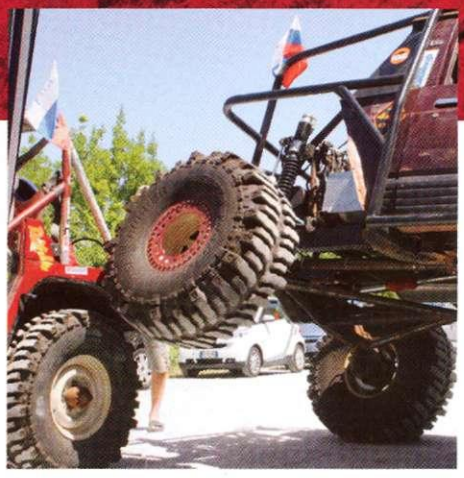
КАК ПРИНИМАТЬ? В соответствии с рекомендацией врача.

ПОМНИ: все лекарственные препараты имеют свои побочные эффекты, показания к применению и противопоказания. Поэтому перед началом приема обязательно проконсультируйся с врачом и прочитай инструкцию по применению.

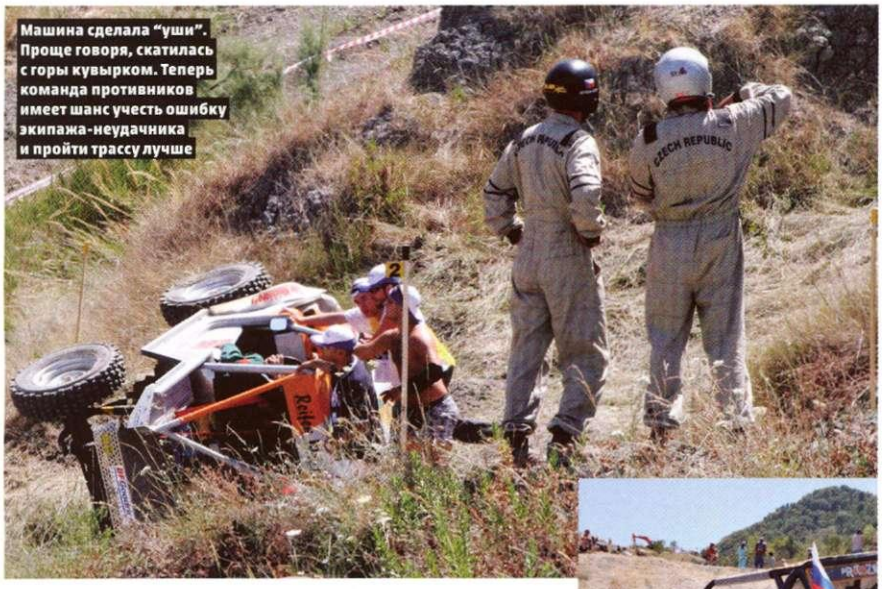
ФОТО: IMAGE SOURCE/RUSSIAN LOOK

ПОДЪЕМ & ПЕРЕВОРОТ

В конце июля в Сан-Марино — при информационной поддержке МН — прошел чемпионат Европы по джип-триалу Eurotrial 2007. Наблюдать за происходящим мы отправили фотографа Алену Асташкину.



Расстрою сразу: призовых мест наша сборная не заняла. В итоговом командном зачете мы оказались лишь 12-ми, набрав в общей сложности 16 очков (у Германии, занявшей первое место, их было 221). Впрочем, это, наверное, не самое хорошее начало… Лучше так: раскаленное солнце, слой пыли на коже и одежде, крутые каменные горы, по которым и пешком довольно трудно передвигаться, — все это джип-триал. Не лучше? Ну тогда я, пожалуй, просто покажу, что я в Сан-Марино наснимала. Я ж фотограф, а не писатель.



Машина сделала "уши". Проще говоря, скатилась с горы кувырком. Теперь команда противников имеет шанс учесть ошибку экипажа-неудачника и пройти трассу лучше

Живая очередь за призом. Так экипажи выстраиваются перед каждой секцией

Машина Юрия Самодурова под названием "Викинг" пользовалась популярностью у зрителей и прессы. "Копья" вместо каркаса кабины и мех "убитой лисы" на крыше не могли остаться незамеченными. Однако Юрию не повезло: его машина сошла с дистанции еще в первый день соревнований

КАЛЕНДАРЬ

ВИНДСЕРФИНГ, КАЙТСЕРФИНГ

4-8 октября, Анапа

Black Sea Cup

Кубок Черного моря уже второй год принимает отечественных и зарубежных спортсменов. А все потому, что в 2006 году Открытый чемпионат России по виндсерфингу и кайтсерфингу официально стал этапом Кубка Европы в рамках European Freestyleprotour.

www.blackseacup.ru

СКАЛОЛАЗАНИЕ, АЛЬПИНИЗМ

12-14 октября, Томск

Томские экстремальные туристские игры

Точнее, VI открытые соревнования по поисково-спасательным работам. В программе Игр — совмещение нескольких видов туризма: водный, пеший, горный и спелео-.

arba.tomsk.ru

АКВАБАЙК

6-14 октября, Аризона, США

Финал чемпионата мира по аквабайку по версии IJSBA

Финал юбилейного, 25-го, чемпионата мира по аквабайку пройдет на озере Хавасу. Соревнования состоятся в двух классах — Runabout и Ski Division.

www.motoextreme.ru

СНОУБОРДИНГ

7 октября, Роттердам, Нидерланды

Этап Кубка мира по сноубордингу по версии FIS (Big Air)

Осень давно не помеха для проведения соревнований по прыжкам с больших трамплинов. К тому же этот Кубок номинирует спортсменов для участия в зимней Олимпиаде.

www.fis-ski.com

КРОВАВЫЙ СПОРТ

Безумцы существовали во все времена. Античные подростки на Крите прыгали через рога разъяренного быка. Парни с острова Пасхи еще 500 лет назад бегали на скорость, бросались с утесов в море и лезли на отвесные скалы за яйцами чаек, чтобы завоевать в соревновании власть своему племени. Шансы выжить и у тех и у других были примерно 50/50. В наши дни любители экстрима так радикально уже не настроены, но определенная бравада тем, что "занимаюсь я не шашками, а спортом, в котором парни расшибаются насмерть", всегда присутствует. На звание самой экстремальной дисциплины существует негласный конкурс, который, если обратиться к статистике, выигрывают вовсе не леденящий душу мотофристайл или парашютный бейс. А что же? Существует легенда, что гольф. Мол, сотни игроков погибают от удара молнии в клюшку. Правда, никакими официальными данными это не подтверждается. В реальности таких смертей за год по планете набегает чуть более десятка. Цифра смехотворная: столько же бейсболистов стабильно гибнет от удара мячом или битой, а подводных спелеологов — от разрыва дыхательных трубок и недостатка воздуха в баллонах.

Парашютисты ведут свою неофициальную статистику на сайте www.dropzone.com, у них цифры посерьезнее — не меньше 60 смертей в год. В 31% случаев проблемы у спортсменов возникают при приземлении.

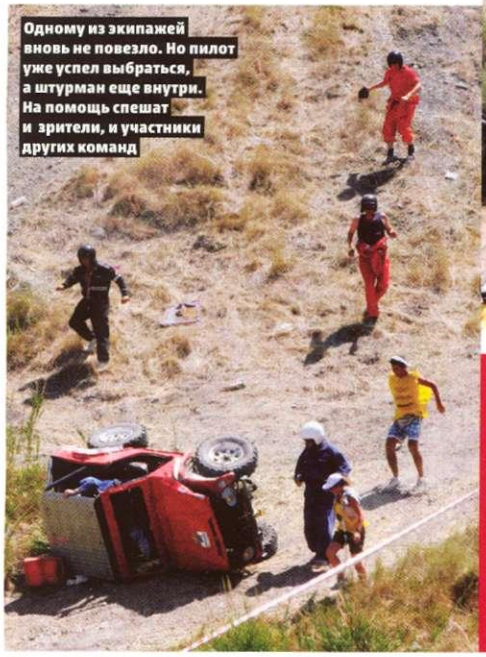
Сайт www.avalanche.org дает статистику по горнолыжникам и сноубордистам, погибшим под лавинами в США и Канаде, — от 20 до 50 человек за год, в зависимости от количества и качества снега. Если прибавить сюда европейские цифры, то начинает казаться, что самый смертельный спорт — это скоростной спуск с заснеженной горы. Согласно графикам страховых компаний, только в Швейцарии зимние горные виды спорта ежегодно уносят жизни 80-90 человек. Но и эти данные блекнут по сравнению с отчетами о смертности среди велосипедистов. В последние 10 лет только в США стабильно гибнут не меньше 650 велосипедистов, 92% из них — от столкновения с автомобилем. Так что будь бдителен на дорогах!

Безвыходная ситуация, без штрафа не обойтись. По правилам соревнований, сдавать назад — значит терять очки, а иначе вперед не проедешь...

Один из наших лидеров — Антон Филимонов, как говорится, сел: колеса утопли в грунте. Выбраться из такого положения непросто, а время-то идет...

Немецкие "вездеходы" на самом деле не лучше наших. Видимо, дело все-таки в опыте. Германия в джип-триале уже давно, а мы всего четыре года

ФОТО: ALAMY/PHOTAS



Одному из экипажей вновь не повезло. Но пилот уже успел выбраться, а штурман еще внутри. На помощь спешат и зрители, и участники других команд

СБОРНУЮ РОССИИ ПО EUROTRIAL ПОДДЕРЖИВАЛИ

Генеральный спонсор: ЗАО "Группа компаний "Стек".
Медиаподдержка: "РТР-Спорт", Men's Health, "4х4 клуб", "Акватория красивой жизни", "Спорт-Экспресс", "Re:Акция".
Организатор: ООО "Механика Рекламы", при поддержке Российской автомобильной федерации. ■

УТРЕННЯЯ ЛИНЕЙКА

Кожа у тебя в два раза толще, чем у девушки. И на 15% плотнее. Но она все равно страдает от воздействия солнца, сухого воздуха и атмосферных загрязнений. Пора спасать свою шкуру, чтобы она не состарилась прежде времени.

КОРИН ЖАК (LVMH МЕДИА):
Продукты линии Givenchyman удовлетворят запросы мужчин любого возраста. Все содержащиеся в них ингредиенты многофункциональны по своему действию. Они не только обновляют кожу и придают ей мягкость, но и увлажняют, борются с морщинами и повышают эластичность. Например, DJ Косинус, участник множества фотосессий, попробовав кремы из линии Givenchyman по достоинству оценил их нежирную освежающую структуру. Они впитываются в течение нескольких секунд и не оставляют следов.

- Энергетический крем для бритья
- Интенсивный лифтинг-гель для век, снимающий усталость
- Энергетическое средство для интенсивного увлажнения кожи лица
- Интенсивное средство для обновления кожи лица
- Интенсивный усилитель борьбы со старением

Защитит твою кожу во время холодов новинка от Biotherm:
- Ultra Comfort Moisturizing Balm Soothing After Shave с "кашемировым" эффектом

Для проблемной (жирной) кожи:
- Очищающий крем T-pur Anti-shine Facial Cleanser
- Матирующий увлажняющий гель T-pur Intense
- Матирующий лосьон T-pur Intense

Повысят тонус кожи и улучшат цвет твоего лица средства из линии Lancome Men:
- Пена для бритья
- Увлажняющий гель
- Скраб для лица

Сохрани свежий вид на весь день с "водными" средствами от Bvlgari:
- Гель-шампунь AQVA
- Дезодорант без спирта AQVA
- Крем после бритья AQVA

Хочешь выглядеть отдохнувшим и подтянутым? Пользуйся линией Hydra Feel от Yves Saint Laurent:
- Увлажняющая маска для лица
- Освежающий и увлажняющий крем-гель
- Увлажняющий гель для кожи вокруг глаз

Черно-белая стильная линия от Narciso Rodriguez:
- Мускусный аромат For Him
- Эмульсия после бритья
- Лосьон после бритья

Azzaro SkinForce for Men – новая линия, основанная на жизненной энергии деревьев. Долгожитель баобаб, выносливая секвойя и "железное дерево" бокоа входят в состав комплекса Woody Energy:
- Увлажняющий, регенерирующий бальзам для лица
- Эксфолиант для лица, очищающий поры

- Освежающий и матирующий тоник Sparkling Clean Mattifying Oil Control Lotion от Estee Lauder мгновенно очищает кожу и устраняет жирный блеск
- Матирующие салфетки UltiMatte Blotting Sheets от Estee Lauder используются для быстрого удаления кожного жира

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

Уменьшить мешки под глазами и запастись гидрорезервом – это к ClarinsMen:

- Очищающий кожу скраб Active Face Scrab
- Увлажняющий бальзам Moisture Balm
- Очищающий пенистый гель для умывания Active Face Wash
- Сыворотка для глаз Undereye Serum

Линия Optimale Payot Homme оптимизирует клеточную активность кожи:

- Увлажняющий гель Soin Reveil
- Крем для контура глаз Refreshing Eye Contour Care

Марка Kiehl's, существующая более 150 лет, вызывает уважение:

- Увлажняющий бальзам после бритья The Ultimate Men's After-Shave Balm and Moisturized
- Освежающее средство для лица Multi-Purpose Facial Formula For Men
- Увлажнение и защита для комбинированной кожи Fortyfing Baobab Skin Therapy
- "Бесщеточный" крем для бритья Ultimate Brushless Shave Cream

Компактные средства из линии SephoraMen удобно носить с собой:

- Увлажняющий гель для лица
- Средство против морщин с пульверизатором
- Карандаш, разглаживающий область вокруг глаз

У хорошо известной тебе марки Nivea новинки:

- Дезодорант-спрей Nivea Deo Aqua Cool
- Шариковый дезодорант Nivea Deo Aqua Cool
- Освежающий и восстанавливающий бальзам после бритья с дозирующей системой

Приятно, когда за тобой ухаживают круглые сутки?

- Лаборатории Vichy подготовили для тебя увлажняющий крем-уход "24 часа". Легкий или насыщенный – выбирать тебе.
- Чувствительную кожу перед нанесением крема не забудь очистить молочком-гелем Normaderm

L'Eau D'Issey Pour Homme Intense – энергичный и жизнерадостный аромат. Отлично поднимает настроение.

Vetyver от **Jo Malone** – ветивер, легендарное растение Индии, сбалансирован сладким апельсином и мускатным орехом. Классика вне времени.

Chanel Allure Sport Cologne Sport от **Chanel** – под хромовой крышкой мягкий, элегантный и солнечный аромат. Лучшее средство от осенней депрессии.

Attitude от **Giorgio Armani** – зажигательный микс из цейлонского кардамона, китайского кедра и сицилийского лимона.

Tokyo by Kenzo – японский дизайнер Кашива Като соединил в форме флакона небоскреб и бамбук. А городскую парфюмерную композицию создала Мари Саламань.

ЛАНДШАФТ МЕНЯЕТСЯ

На самом деле, архитектура – вещь эфемерная. Мы думаем, что строим на века, а потом вдруг тряхнуло – и рухнул дом. То же и запахи – субстанция преходящая и временная. Поэтому пользуйся, пока время парфюмов не прошло.

ОДИН ХЮЭ НА ТЫСЯЧУ ЛИНГАМОВ

Храмы Ангкора, жареные сверчки, дельта Меконга, "Спускающийся дракон" и пагоды на каждом шагу — в общем, сплошной "апокалипсис сегодня". Это лишь малая часть того, чем манят туристов Вьетнам и Камбоджа.

ТЕКСТ И ФОТО: ГЛЕБ МЕДВЕДЕНКО

Мы — группа из 10 российских журналистов во главе с Николаем, представителем Вьетнамских авиалиний. Еще перед вылетом он предупредил: "Читайте путеводители". Гид по Камбодже начинался так: "Не надо бояться ехать в Камбоджу...", и я его сразу закрыл. А зря — от русскоговорящих экскурсоводов толку мало. Хотя в целом люди в этой стране гостеприимны и отзывчивы. Сразу понимаешь Анджелину Джоли, которая не смогла устоять и усыновила камбоджийского мальчишку во время съемок "Лары Крофт: Расхитительницы гробниц". Так что я не удивляюсь, когда какой-то малыш кричит мне:

— Купи меня! Я свободен!

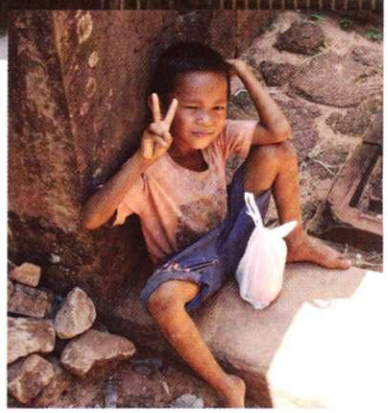
— Я не Брэд Питт, — говорю. И чуть не наступаю на дрессированную обезьяну.

Адаптация

По сравнению с 60-70 годами XX века в Камбодже сейчас не в пример спокойнее. Люди неторопливы, животные безмятежны. Разве что водители на дороге постоянно гудят: ПДД в этой части света никого не волнуют. Машин, впрочем, мало. В основном велосипеды, мотороллеры и мотоциклы. Бензин продается в пластиковых бутылках из-под кока-колы прямо на улице.

На улице настоящая парилка и далеко за 30°. Для любителей русской бани такой климат — тропический, муссонный, жаркий и влажный — самое оно. К тому же, собираясь в поездку, не стоит набивать огромный чемодан. Шорт, сандалий и легкой рубашки будет достаточно. Шляпу от солнца и футболки купишь на месте по $1 штука: американская валюта в обеих странах в ходу. Но если полезешь в настоящие джунгли — обмундирование должно быть посерьезнее.

Второе напутствие Николая перед поездкой было следующим: "Возьмите защитные средства от солнца и аптечку — ранозаживляющее, пантенол, что-нибудь от диареи, аллергии и москитов". Однако за время поездки никто не обгорел и в глаза не видел ни одного москита. Прививки от малярии рекомендованы, но местные уверяют: случаи заболевания были только на границе с Таиландом, еще в период активной добычи сапфиров и рубинов (там же попадаются и мины). Зато с середины путешествия всех стала косить простуда: жаркий климат плюс кондиционеры и напитки со льдом — адская смесь. Спасали кокосы, продающиеся на каждом шагу. Их молоко прекрасно утоляет жажду, является природным антисептиком и вообще весьма полезно: аминокислоты, витамины B_1, B_2, B_3 и C свое дело знают.



> **Спасали кокосы, продающиеся на каждом шагу. Их молоко прекрасно утоляет жажду, является природным антисептиком и вообще весьма полезно"**

Рис уже вареный

Город Сиемреап считают воротами в Ангкор — храмовый комплекс общей площадью 200 кв. км. Первый храм построил тут в IX веке король Индраварман I, и с тех пор каждый следующий правитель, стараясь перещеголять предыдущего, сооружал свой храм и посвящал его предкам. Это было время расцвета Великой Кхмерской империи. А потом — в XV веке — была война. Семь месяцев тайцы осаждали кхмеров, пока наконец не выжили их из Ангкора. Храмы стали поглощать джунгли. И лишь в середине XIX века были обнаружены французским натуралистом Муо. Чуть позже тут побывал писатель Киплинг, да так вдохновился симбиозом природы и каменных развалин, что создал "Маугли".

Из Сиемреапа удобно добираться до любого храма. Посещение комплекса на 1 день обойдется в $20, на 3 дня — $40, на неделю — $60.

ЧТО МОЖНО КУПИТЬ ЗА $1 (4000 РИЕЛЕЙ) В КАМБОДЖЕ:

- 2 кг риса
- 1 кг жареных сверчков (их продают как семечки, в кульках)
- 3 кокоса
- 15 арбузов (они размером с грейпфрут; местные не верят, что астраханская разновидность на самом деле существует)
- 0,5 кг свинины или говядины

Рядом с храмом, расположенным на горе Пномкулен, есть небольшой бассейн, посередине которого торчит лингам, прекрасный фаллический символ. Мужчины, по местному обычаю, черпают воду, льют ее на символ и просят у бога всех благ (женщинам это делать запрещено). Возле этой же горы течет и так называемая река 1000 лингамов, на дне которой чья-то шкодливая древняя рука высекла недвусмысленные части мужского тела. Общаться с Богом можно и здесь. И очень даже комфортно. Кстати, камбоджийцы и по сей день уважают традиции предков. Так, например, молодым запрещено прикасаться друг к другу до свадьбы. Особенно этот обычай чтут в деревне. Если же парень не устоял и дотронулся до девушки, селяне хихикая говорят о ней, мол, "рис уже вареный". Свадьбу потом, конечно, играют, но молодым приходится долго просить у предков прощения за то, что рис сварили раньше времени.

ЧТО МОЖНО КУПИТЬ ЗА $1 (16 000 ДОНГОВ) ВО ВЬЕТНАМЕ:

- традиционную соломенную шляпу, защищающую от солнца и дождя
- шорты
- футболку
- 3 папайи
- набор кокосовых конфет

Холм Пень

Пномпень, столица Камбоджи. За полдня здесь можно осмотреть чуть ли не все местные достопримечательности: скульптуру в виде пистолета с завязанным дулом, Королевский дворец с Серебряной пагодой и музей-тюрьму. Последняя остановка — набережная Меконга, куда многие приезжают, чтобы попробовать Happy Pizza, приправленную марихуаной. Удовольствие сомнительное. Лучше выпить кокосового молока.

Житница и здравница

Следующий этап — перелет из Пномпеня в Хошимин (Сайгон). Мегаполис, многолюдье, мотоциклы. Нет и намека на камбоджийскую глушь. Лучшим гидом по Вьетнаму считается человек по имени Бао. Он много лет жил в России и вообще свой парень, а потому нарасхват. Нас же встречал старичок, мистер Ань, очень плохо понимавший по-русски, но настроенный всегда оптимистически. Лучше всего это проявлялось в диалогах, когда нашу группу начала косить простуда.

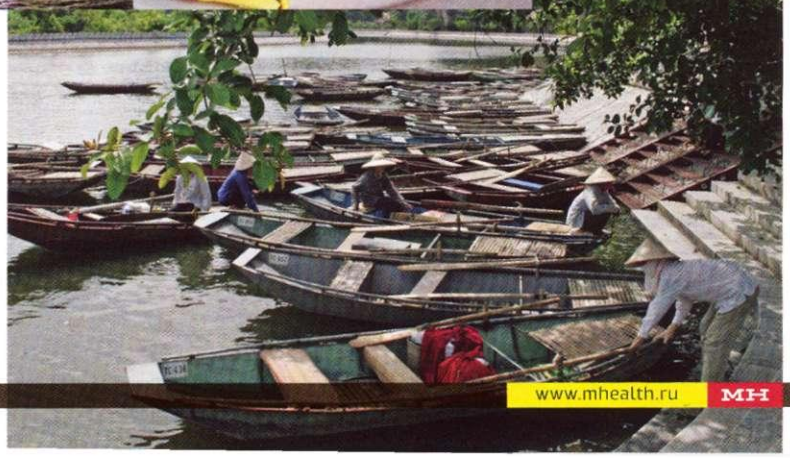
— Мистер Ань, Лене плохо, Лене надо в больницу!

— Да, здесь отличный ресторан.

— Мы никуда не пойдем. У Лены 40, в больницу!

— Да, я видел, это отличный спектакль…

Уважать старость становилось все труднее. В итоге сменили гида. Мистер Чай все понимал и составил достойную альтернативу мифическому Бао: устроил нам подробную экскурсию по дельте Меконга. Плавучие деревни, рынки, лодки всех мастей. Тут производится 40% всех продуктов питания страны. Из Хошимина мы отправились на север: самолетом в Дананг, а оттуда автобусом в Хойан и Хюэ…



Рядом с храмом, расположенным на горе Пномкулен, есть небольшой бассейн, посередине которого торчит лингам, прекрасный фаллический символ. Мужчины, по местному обычаю, черпают воду, льют ее на символ и просят у бога всех благ (женщинам это делать запрещено). Возле этой же горы течет и так называемая река 1000 лингамов, на дне которой чья-то шкодливая древняя рука высекла недвусмысленные части мужского тела. Общаться с Богом можно и здесь. И очень даже комфортно. Кстати, камбоджийцы и по сей день уважают традиции предков. Так, например, молодым запрещено прикасаться друг к другу до свадьбы. Особенно этот обычай чтут в деревне. Если же парень не устоял и дотронулся до девушки, селяне хихикая говорят о ней, мол, "рис уже вареный". Свадьбу потом, конечно, играют, но молодым приходится долго просить у предков прощения за то, что рис сварили раньше времени.

ЧТО МОЖНО КУПИТЬ ЗА $1 (16 000 ДОНГОВ) ВО ВЬЕТНАМЕ:

- традиционную соломенную шляпу, защищающую от солнца и дождя
- шорты
- футболку
- 3 папайи
- набор кокосовых конфет

Холм Пень

Пномпень, столица Камбоджи. За полдня здесь можно осмотреть чуть ли не все местные достопримечательности: скульптуру в виде пистолета с завязанным дулом, Королевский дворец с Серебряной пагодой и музей-тюрьму. Последняя остановка — набережная Меконга, куда многие приезжают, чтобы попробовать Happy Pizza, приправленную марихуаной. Удовольствие сомнительное. Лучше выпить кокосового молока.

Житница и здравница

Следующий этап — перелет из Пномпеня в Хошимин (Сайгон). Мегаполис, многолюдье, мотоциклы. Нет и намека на камбоджийскую глушь. Лучшим гидом по Вьетнаму считается человек по имени Бао. Он много лет жил в России и вообще свой парень, а потому нарасхват. Нас же встречал старичок, мистер Ань, очень плохо понимавший по-русски, но настроенный всегда оптимистически. Лучше всего это проявлялось в диалогах, когда нашу группу начала косить простуда.

— Мистер Ань, Лене плохо, Лене надо в больницу!

— Да, здесь отличный ресторан.

— Мы никуда не пойдем. У Лены 40, в больницу!

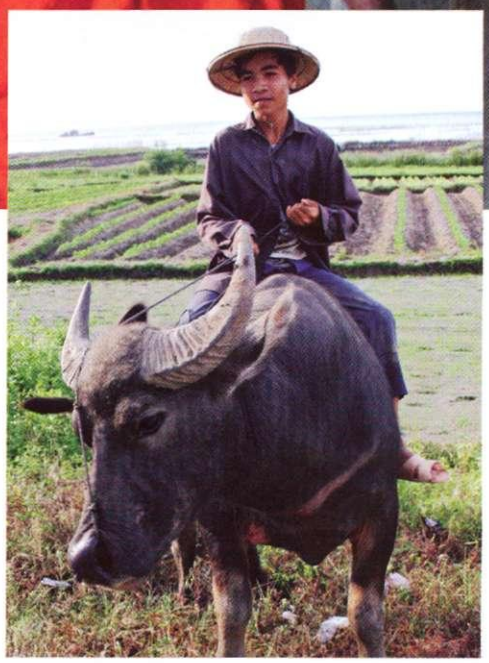
— Да, я видел, это отличный спектакль…

Уважать старость становилось все труднее. В итоге сменили гида. Мистер Чай все понимал и составил достойную альтернативу мифическому Бао: устроил нам подробную экскурсию по дельте Меконга. Плавучие деревни, рынки, лодки всех мастей. Тут производится 40% всех продуктов питания страны. Из Хошимина мы отправились на север: самолетом в Дананг, а оттуда автобусом в Хойан и Хюэ…

КАК ПЕРЕМЕЩАТЬСЯ

КАМБОДЖА Арендовать машину или мотороллер иностранцу проблематично. Разрешено передвигаться только с местным водителем – он готов стать и благодарным гидом. Зарплата в стране небольшая – в среднем $100, поэтому ребята будут довольны любой прибавке к жалованью. Кстати, местные футболисты получают всего $50-70, но и футболисты они 3 месяца в году, когда не идут сельхозработы. Посевная превыше всего!

ВЬЕТНАМ Машину взять напрокат невозможно, мотоцикл и велосипед – пожалуйста, но лучше воспользоваться услугами местных водителей или велорикш – отсутствие ПДД сильно затруднит самостоятельную поездку.



В 12 км от Дананга находятся Мраморные горы. Мавзолей Хо Ши Мина был построен из мрамора местных каменоломен.

Хойан ослепляет солнцем, белоснежным песком и сверкающим Южно-Китайским морем.

Минут 40 мы валялись на песке, позволяли прибою мотать нас по всему берегу.

Хюэ — бывшая столица Вьетнама, императорский город с дворцовыми постройками и цитаделью. Территория вокруг цитадели — любимое место отдыха горожан. Дети смеются и запускают змеев, взрослые катаются на великах и валяются на траве.

“Складывается впечатление, что МН – любимый журнал вьетнамцев. Все они правильно питаются, не пьют, не курят и занимаются спортом”

Хо и Титов

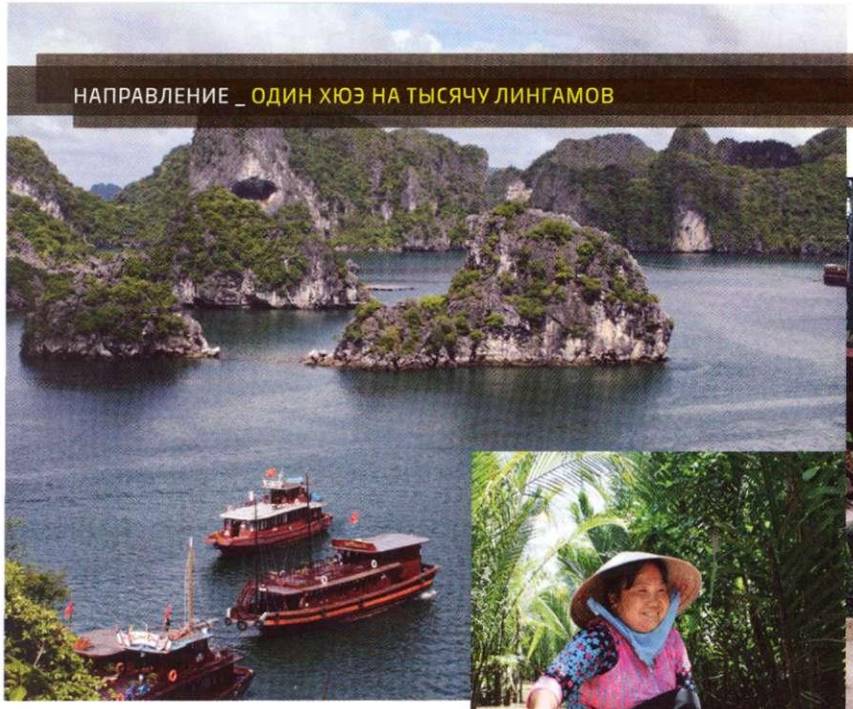
1 час на самолете из Хюэ, и мы в Ханое, современной столице Вьетнама. Оживленно тут, как и в Сайгоне — полно мотоциклистов. Если надо перейти дорогу — иди медленно, но верно. Тебя объедут. Хочешь расслабиться — найди уютное кафе на перекрестке с верандой на втором этаже и наблюдай за участниками движения: успокаивает почище волн. Или прогуляйся вокруг озера Хоанкьем. По утрам здесь собираются адепты здорового образа жизни и делают зарядку тай-чи. Вообще складывается впечатление, что МН — любимый журнал вьетнамцев. Все они правильно питаются, не пьют, не курят и занимаются спортом.

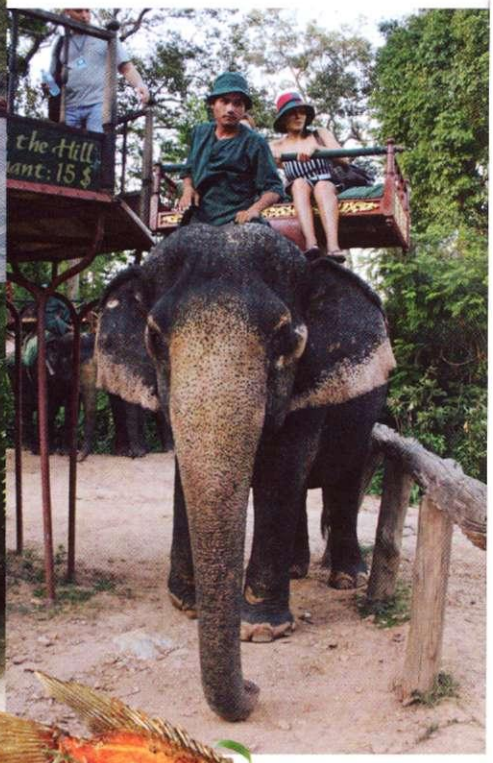
Здесь же, в столице, находится мавзолей Хо Ши Мина. Почти такой же помпезный и пышный, как мавзолей на Красной площади. Разве что голубых елей не хватает.

Из Ханоя удобно ехать на экскурсию в залив Халонг (в переводе “Спускающийся дракон”). По легенде, когда-то здесь резвился дракон, в результате чего и образовался сам залив и 3000 раскиданных по нему известняковых скал. Именно тут были сняты кадры французского фильма “Индокитай”. Пещеры в скалах изобилуют сталактитами и сталагмитами удивительной формы. Мистер Чай любовно комментирует:

— Вон, видите, медуза, вон мужской символ, а вон — женская грудь!

Местом паломничества русских туристов рискует стать в ближайшем будущем остров Титов. Знаме-





нитый советский космонавт многие годы возглавлял Общество советско-вьетнамской дружбы, не раз бывал во Вьетнаме и заслужил любовь местных. В итоге Хо Ши Мин в знак уважения к нашему космонавту и дружбы между народами переименовал остров Кат-Нанг в Титов. Тут есть причал, смотровая площадка и пляж с белоснежным песком. Русских пока мало, и этим надо воспользоваться.

В 90 км от Ханоя, в провинции Ниньбинь, находится аналог Халонга на суше — Там-Кок ("Три грота"). Скалы высятся среди зеленых рисовых полей, на самой верхотуре веселятся белые козы, тебя катают на лодке и при желании дают погрести. Если повезет, тебе достанутся гребцы ногами — умение работать веслами таким образом передается из поколения в поколение, напоминает движения на велосипеде. Можешь опробовать и такую кардионагрузку.

ЕЩЕ ДЕШЕВЛЕ

С 29 октября 2007 г. "Вьетнамские авиалинии" вводят четвертый рейс Москва–Хошимин–Москва. Стоимость билетов до Ханоя и до Хошимина одинакова. Самый дешевый тариф — 450 евро без полетной таксы. Посещение Камбоджи что через Ханой, что через Хошимин повышает цену билета на 40 евро. С конца февраля и с конца августа существует период дешевых тарифов — примерная стоимость билетов: 350 евро. При заказе внутренних перелетов по Вьетнаму действует добавочный тариф Add-on — перелеты обойдутся в три раза дешевле.

Серфинг и кукинг

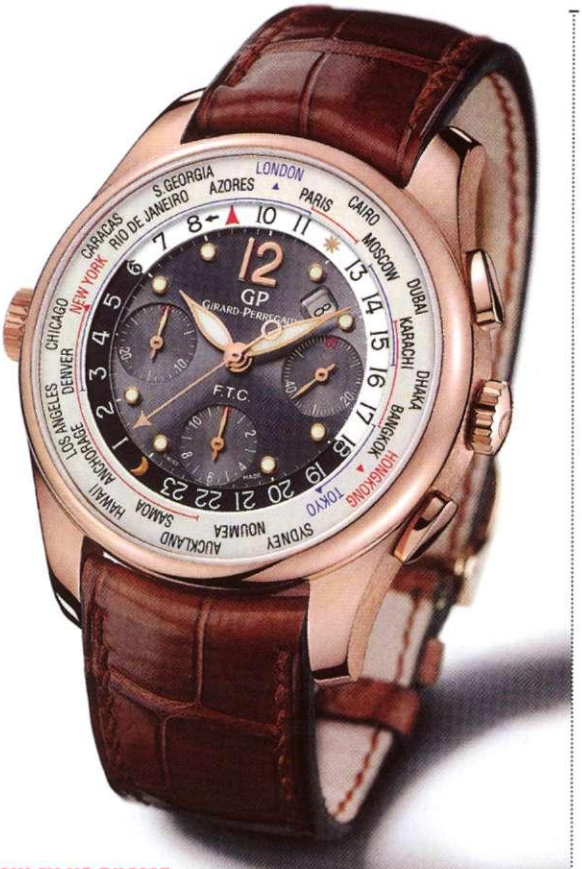
В Камбодже, помимо интенсивных прогулок по джунглям и храмам, можно отправиться к морю, в Сиануквиль, там чистые пляжи и острова, дайвинг и снорклинг. Во Вьетнаме можно освоить гольф, поиграть в теннис или заняться водными видами спорта на побережье. Лыжи, дайвинг, снорклинг, парасейлинг — это в Нячанг. Серфинг, кайтсерфинг — Муйне. Виндсерфинг — рядом с Данангом. Обе страны славятся фруктами: ананасы, манго, личи, папайи, рамбутаны — и морепродуктами: креветки, крабы, лобстеры.

Местная кухня на любителя, но имеется и множество ресторанов европейской кухни. Везде предлагают свежевыжатые соки. Рис в обеих странах — основа всех основ. В Камбодже популярен рыбный соус прохок — кладезь протеинов. Во Вьетнаме все щедро приправляют травами, пряно, но неостро. Любимое блюдо — суп фо с говядиной и рисовой лапшой, его употребляют даже на завтрак. А пьют — вьетнамский зеленый чай. Чего и тебе желаем.

Благодарим авиакомпанию "Вьетнамские авиалинии" за насыщенную поездку ■

ПРОМТОВАРЫ

Этой осенью будь как Клинт Иствуд: носи потертые джинсы на бедрах, легкую небритость и выражение самурайской невозмутимости на лице.



Деньги на время

Как соединить часовую механику с биржевой? Ответ на этот вопрос удалось найти мастерам из швейцарской компании **Girard-Perregaux**. Хронограф ww.tc- Financial первым в мире научился показывать не только обычное время, но и время работы четырех крупнейших фондовых бирж — в Нью-Йорке, Лондоне, Гонконге и Токио. Корпус ww.tc- Financial выполнен из розового золота. Однако помимо основной линейки будут выпущены две ограниченные серии этой модели в корпусе из стали. Каждый экземпляр ww.tc- Financial пронумерован.

Привет ковбоям

Первые европейские джинсы создала компания **Mustang**. Та самая, которую выбирает Бон Джови и у которой на логотипе резвый скакун. В этом году Mustang справляет 75-летний юбилей и предлагает новую линию одежды "Премиум". Простиранные прозрачные джемперы, неровные поверхности денима, пятикарманники с низкой талией и узкий крой напомнят тебе о героях времен Дикого Запада.

И совсем не пахнет

Настоящий мужчина должен дышать уверенностью и хорошим парфюмом. Даже в спортзале. Поэтому мчись за антиперспирантом **Gillette**. Мало того что это лучшее средство от неприятного запаха, у него еще улучшенный дизайн, а разнообразие ароматных оттенков просто сразит тебя наповал. В хорошем смысле слова.

САМЫЙ СКОРЫЙ!

Осень настала, пора заводить скоростной отсчет времени до следующего лета. Главное – подобрать правильные часы. За новейшими достижениями часового искусства – это к **Omega**. Они реинкарнировали свою легендарную модель 50-летней давности Speedmaster Broad Arrow 1957. Эти часы унаследовали характерные черты линии Speedmaster, но выполнены из более дорогих и эксклюзивных материалов. Тебе предстоит выбирать между тремя вариантами циферблата – глянцево-черным, элегантно-серебряным, шоколадно-коричневым, и несколькими вариантами ремешков – из телячьей или крокодиловой кожи, из желтого или красного золота (Бутик Omega, ГУМ, Красная пл., 3).

ПЕЙТЕ ПЕННОЕ

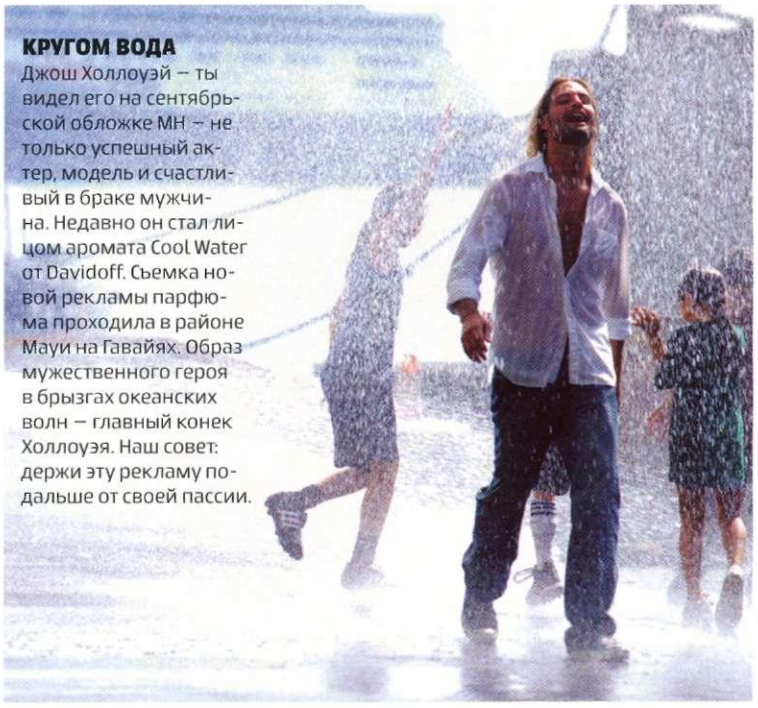
С апреля по май группа компаний EFES проводила глобальную акцию Efesmania. Было зарегистрировано более 300 000 кодов из-под крышек пива. Разыгрывались CD, клубные сумки и MP3-плееры. Больше всех повезло московской студентке Анастасии Титовой – ей пивная крышка принесла суперкар Lotus Elise 111R с мощной аудиосистемой. Сразу после вручения ключей 12 июля барышня понеслась на курсы в автошколу и за новой музыкой на Горбушку.

КОГДА ПОДРУГА ЛЮБИТ ДНО

Вот тебе пять причин, по которым стоило быть 12 июля в московском Beach Club на благотворительной акции от Ulisse Nardin "Москва – порт пяти морей": там было много живой музыки, много роскошных яхт от компании Azimut, шумный торг за уникальные мужские часы Ulysse Nardin, торжественный ужин и презентация новой коллекции женских часов Lady Diver. Порадуй подругу этой новинкой ручной работы из 18-каратного розового золота и отвези понырять.

БЛАГОРОДНЫЙ КРОКОДИЛ

В июне в Москве стартовал международный благотворительный проект "Lacoste 12.12 Москва". Андрей Бартенев, Андрей Малахов, Марат Башаров, Мария Шукшина и другие звезды получили по белому поло, паре эмблем-крокодилов Lacoste и создали из них авторские арт-объекты. Смотри их шедевры с 17 сентября по 4 октября в галереях ГУМа. В последний день все поло выставят на благотворительном аукционе, а вырученные средства переведут на счет фонда "Дети Наши".



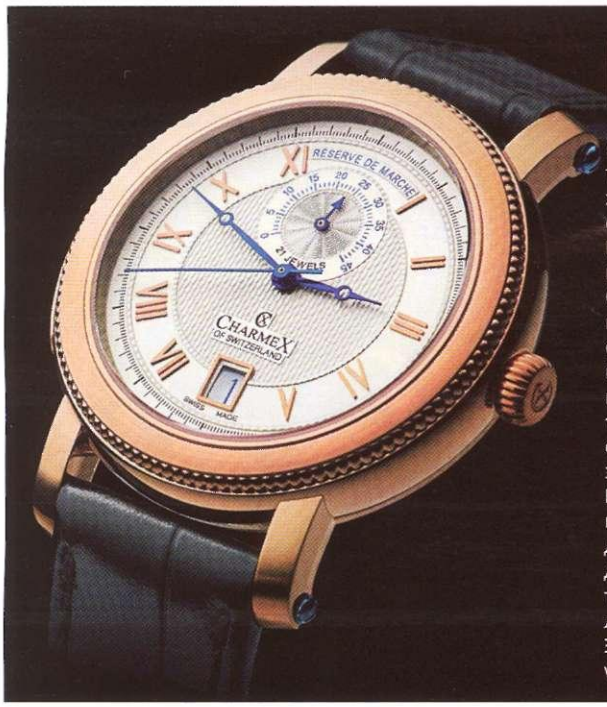
КРУГОМ ВОДА

Джош Холлоуэй – ты видел его на сентябрьской обложке MH – не только успешный актер, модель и счастливый в браке мужчина. Недавно он стал лицом аромата Cool Water от Davidoff. Съемка новой рекламы парфюма проходила в районе Мауи на Гавайях. Образ мужественного героя в брызгах океанских волн – главный конек Холлоуэя. Наш совет: держи эту рекламу подальше от своей пассии.

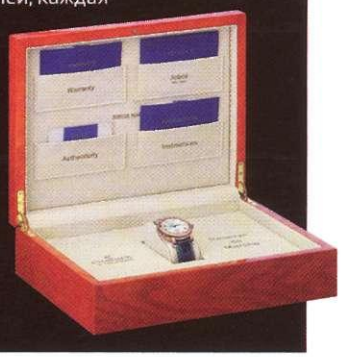
В МОНАКО ЗА КЕПКАМИ

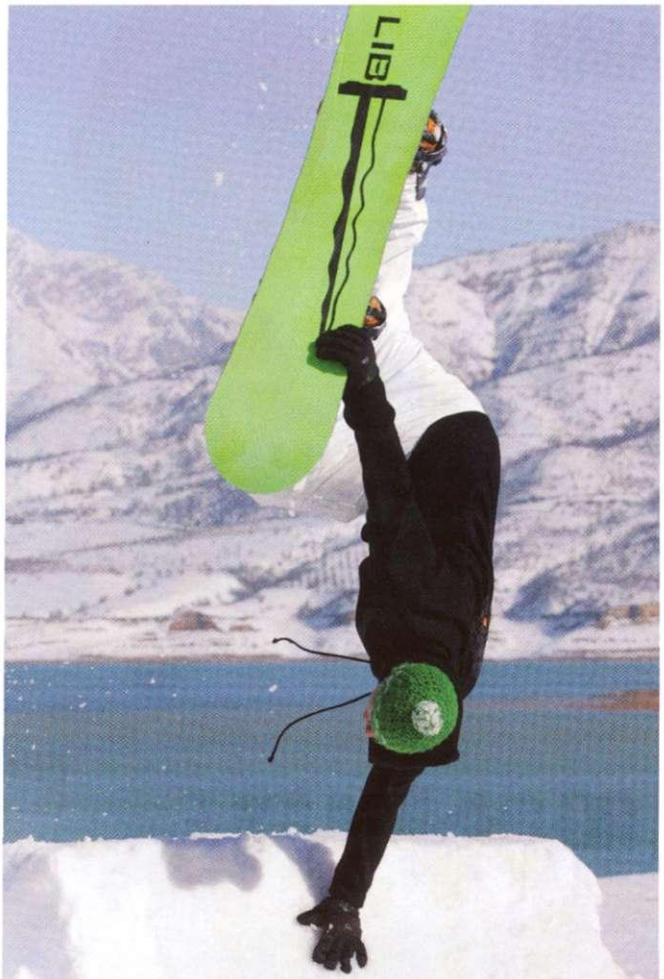
Прости, мы снова вспомним об апрельской интерактивной Игре Men's Health. Чтобы ты знал, какая участь ждет победителей наших конкурсов. Солидный и здоровый мужчина Иван Карманов выиграл тогда главный приз – поездку в Монако на этап "Формулы-1", предоставленную компанией Biotherm. С 24 по 27 мая Иван наслаждался видами Ниццы, стал свидетелем победы Фернандо Алонсо и вернулся в Москву довольный, с тремя кепками, гуделкой и пачкой сувенирных открыток. Ему, правда, не хватало спортивного комментатора. Мы это учтем и в следующий раз будем просить к таким призам персонального гида.

ПОЛНЫЙ JUBILE



В начале XX века часы еще не были аксессуаром и изготовители демонстрировали свое мастерство в точности хода и надежности. Именно тогда, в 1926-м, в швейцарском местечке Бубендорф началась история компании Montres Charmex SA. В прошлом году у них был непростой юбилей: 80 лет деятельности, качества и точности. Charmex ознаменовали его уникальной лимитированной коллекцией часов JUBILE 1926-2006. Она включает пять эксклюзивных моделей, каждая из которых будет выпущена в количестве 200 штук. 12 апреля первенца представили на выставке в Базеле под именем Reserve De Marche. Теперь каждый год до 2011-го Charmex будут выпускать новую модель. Самое время вместо марок начать коллекционировать часы. За подробностями – на www.charmex.ru





ЗУБАСТАЯ ДОСКА

Если ты хотя бы пару раз собирал пятой точкой камни и бугры на заснеженном склоне, то должен понимать, как важен для райдера борд с правильной геометрией. Американские инженеры из компании Lib Technologies это не просто понимают. Они создали революционную технологию Magne-Traction (www.trassa.ru). Ее главное преимущество — невероятное сцепление доски со склоном благодаря наличию семи контактных точек опоры с обеих сторон (на обычном сноуборде этих точек всего две). С Magne-Traction ты легко осилишь наиболее крутые и жесткие участки. А примером для тебя пусть служит умница Трэвис Райс, который в прошлом сезоне выиграл на такой доске самые крупные соревнования — Nokia Air&Style, Nissan X-trail Jam, Ice Air.

НЕ ТОЛЬКО ПАЛКИ

Скоро зима. Мы не пессимисты и не торопим события, но наш фоторедактор Роман Воропаев уже любовно готовит свою доску к новому сезону. И собирается пойти 1, 2 и 3 ноября в Гостиный Двор на 14 Международный лыжный салон — обновить экипировку. Присоединяйся! Здесь в разное время любителей активного отдыха и зимних видов спорта поражали скалодромы высотой в пятиэтажный дом, настоящая гора для лыжников и сноубордистов и лыжи с бриллиантами за 40 000 евро. Обещают, что и в этом году будет на что посмотреть и чему поудивляться. И, как всегда, тебя ждут масса предложений от ведущих туроператоров, снаряжение последних моделей и общение с профессиональными райдерами. Перед посещением Салона не забудь заглянуть на www.skiexpo.ru

ФОТО: АНДРЕЙ ПЕРУМОВ. РАЙДЕР: АРТЕМ ТЕЙМУРОВ

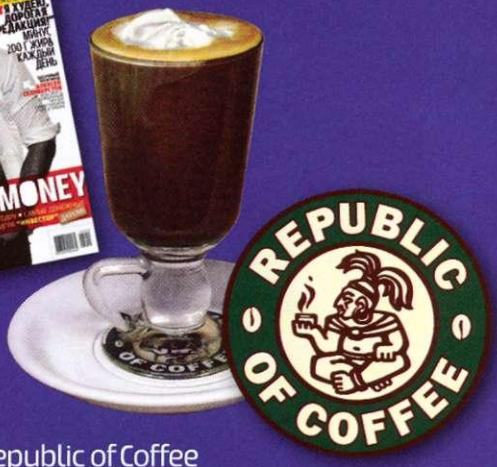
ПОРА ПО КЛУБАМ

В Норвегии при приеме на работу в большинстве компаний вместе с ключами от офиса, пропуском и корпоративным кодексом любому сотруднику вручают карту в фитнес-клуб. Ты как-нибудь невзначай скажи об этом начальнику. А пока можешь выбрать для тренировок один из двух новых клубов сети "Планета Фитнес", открывшихся в Москве — в Измайлово и Жулебино. Они оснащены новейшим оборудованием от мировых профи — Nautilus и Star Trac.

А еще этой осенью реконструировали старейший клуб сети — "Студию персонального тренинга" на Малой Дмитровке. Ее площадь увеличили до 1600 квадратов. Места для занятия на тренажерах и групповых программ стало больше, кардио выделился в отдельную зону, появилась студия бокса, пилатеса и хореографический класс.

журнал Men's Health

РЕКОМЕНДУЕТ



1 ЗАЙДИ в сеть кофеен Republic of Coffee

2 КУПИ журнал Men's Health в мини-формате и кофейный напиток от Republic of Coffee по специальной цене

3 ВЫИГРАЙ футболку, подписку и другие призы от Men's Health

СУПЕРПРИЗЫ: замечательные рюкзаки, лыжи, коньки к зимнему сезону и подарочные сертификаты в магазины Intersport

INTERSPORT

Подробности узнавай на сайтах:
www.republicofcoffee.com
www.mhealth.ru

НЕ ПРОПУСТИТЕ! НОЯБРЬ•2007!
ЭКСТРЕННЫЙ ВЫПУСК!
Men's Health
МУЖСКИЕ РАЗВОРОТЫ И ТОРМОЖЕНИЯ!
РАЗГОН ЗА 3 СЕКУНДЫ!

POWER
КУПАНИЕ ЖЕЛЕЗНОГО КОНЯ
МАШИНЫ В ДЕТАЛЯХ И ДЕТАЛИ В МАШИНАХ

SPEED
ГОНКА АВТОВООРУЖЕНИЙ
ЛОШАДИНЫЕ СИЛЫ VS ЭЛЕКТРОННЫЕ МОЗГИ

DRIVE
КУРАЖ, ЛИТРАЖ, ГАРАЖ
ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ ГОДА ЧЕРЕЗ ЛОБОВОЕ СТЕКЛО

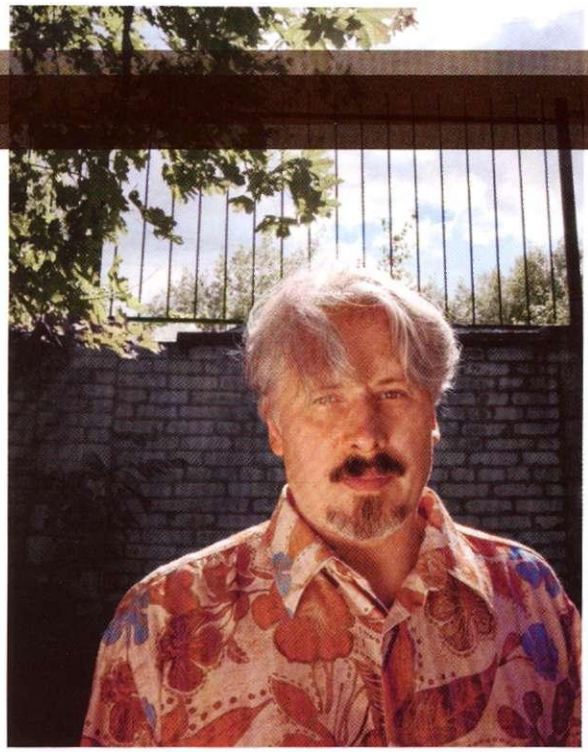
MEN'S HEALTH РУЛИТ!

В этом году исполняется 60 лет Ferrari, в следующем – 10 лет Men's Health в России. Соединить два этих знаменательных события мы решили участием в гонке Ferrari Challenge на трассе SPA-Francorchamps в Бельгии.

Впервые Ferrari Challenge прошла в сезоне 1993/1994. За 14 лет машинами этой серии были Ferrari 348 Berlinetta, F355 и Ferrari 360. Теперь – F430 в версии Challenge. Она на семь лошадей мощнее (490 л. с.), легче и имеет систему пожаротушения и каркас безопасности.

Гонка проходит в два дня, а участники разделены на два класса – Shell и Pirelli. В профессиональном классе Pirelli вместе с другими 19 гонщиками вышел на старт пилот команд Forza Sport и Kessel Racing Илья Буренко, машину которого украшал наш логотип. Несмотря на то, что это был первый опыт участия Ильи в Ferrari Challenge, он финишировал 12-м. Неплохой показатель для дебюта. В 2008 году Буренко планирует проехать уже весь чемпионат. Возможно, в юбилейном для российского Men's Health сезоне именно Буренко станет триумфатором.

Дэви Хоштария-Шмидт (Enter) с Ильей Буренко и Сергей Кузнецов (президент компании Da Vinci)



В. СОРОКИН. "КАПИТАЛ"

Есть люди, короткое общение с которыми стоит зарубежной поездки. Поэтому Андрей Прокофьев всеми правдами и неправдами добивался встречи с писателем Владимиром Георгиевичем Сорокиным. И добился-таки, под предлогом пропаганды его новой пьесы.

А.П.: Ваша пьеса очень удивила самим своим появлением. Вы когда-то говорили, что у вас был большой период, когда вы писали только пьесы, и мне в этом послышалось отношение к жанру как…

В.С.: Как к более низкому? Нет. Это не так. На самом деле это с театром у меня отношения сложные. Я не могу себя причислить к театралам, но читать пьесы как прозу — это для меня большое удовольствие. В основном на 88% театр разочаровывает, а уж наш — это…

А.П.: А главное разочарование в чем?

В.С.: Там две пропасти есть. Между ними надо суметь пройти. Это пошлость и рутина. И когда постановки валятся то налево, то направо, начинаешь просто идиосинкразию испытывать к театру, но Эдуард Бойков (*руководитель театра "Практика", режиссер пьесы "Капитал". —* МН) во многом вернул меня к театру, и речь не только о "Свадебном путешествии" (*предыдущая пьеса Сорокина, поставленная Бойковым. —* МН), но и в целом. Его подход к театру мне нравится, я — за современный театр. И мне захотелось написать для этого театра пьесу, и как-то это желание воплотилось.

А.П.: Мы пьесу с большим удовольствием читали всей редакцией, и у нас возникло несколько вопросов.

В.С.: Театр — это жанр символический, и надо принимать эту вещь как символическую.

А.П.: Совершенно верно, и поэтому мы хотели бы уточнить значение некоторых символов. В игре "Ходор" очки за что даются?

В.С.: За маленький ходор. У каждого из героев нарастает ходор за год или, может быть, за квартал даже, а игра позволяет измерить ходор и задавить его.

А.П.: Ходор — это какое-то количество человеческих качеств или…

В.С.: Вы хорошо сказали. Мне нечего к этому определению добавить.

А.П.: Там есть еще интересный персонаж, который нам очень близок, — женщина-PR-менеджер. Она выдумала кампанию — "опро-nam, monstoyeah". Это что такое?

В.С.: Она делает свое дело, делает его профессионально. Она создает некий ритуальный танец, по качеству которого судят о банке. Она выступает как некая PR-жрица. Честно говоря, когда я писал, мне представлялось, что это будет рэп, но Эдуард меня удивил и сделал это в стиле джаза 20-х. В принципе, это важный высокооплачиваемый ритуальный танец с набором социально магических заклинаний.

А.П.: Было приятно заметить в пьесе такие реалии, как сложносоставные соки, сбор кирпичей или осколков кирпичей в качестве аэробной нагрузки.

В.С.: Сложносоставные соки — это… Например, я был сегодня в спортзале и пил там яблочно-сельдерейный сок, могут быть и более сложные конструкции. Это — знак нашего времени.

А.П.: Вы в хорошей форме и выглядите хорошо. Часто в зал ходите?

В.С.: Нет, редко-редко. Я часто подолгу гуляю с собакой и играю в пинг-понг.

А.П.: Но все-таки вы записаны в зал?

В.С.: Да.

А.П.: Последний ваш роман — "День опричника" — некоторые почему-то называют антиутопией, а мне кажется, что все это местами уже существует.

В.С.: Да, конечно. Опричнина просто пронизывает наше общество. Вы знаете, эта идея очень старая, она имеет уже генетические, исторические корни, она уже мутировала десятки раз, она заползает в сознание людей и живет там. Обратите внимание, что, даже когда обыкновенный человек попадает на невысокое чиновничье место, он начинает преображаться просто. В нем просыпается эта идея, что он отдельный человек уже и носит некую высокую идею, хотя в государстве обычном европейском нет ничего ни высокого, ни низкого. Это как искать высокое или низкое в разводном ключе. Это инструмент, и он должен хорошо работать. Но у нас государство по-прежнему наделено неким мистическим ореолом.

А.П.: Чего нам всем ждать? Что вы интуитивно ощущаете?

В.С.: Вы знаете, я думаю, что на моем веку не будет другой России. Может быть просто хуже. Хуже может быть. И это, конечно, настораживает. Я вообще стараюсь не строить никаких прогнозов. Удел нашей интеллигенции — непрерывно думать о будущем, а зачем? Будущее уже наступило. Но общая тенденция, естественно, идеологически, удручает меня. Это ностальгическое возвращение в совок. Я им объелся, в общем, в юности, мы это все проходили, и не хочется опять возвращаться туда. ■

ФОТО: АНТОН КОМЛЕВ